

Низкое зрение делает ребенка нерешительным, неуверенным в себе. Поэтому необходима ваша поддержка действий ребенка поощрительными словами, положительная оценка того, что он делает. Это поможет ребенку успешно выполнить то, что он делает. Необходимо подчеркнуть, что чем больше навыков самостоятельной ребенок с патологией зрения в дошкольном возрасте, тем легче ему будет адаптироваться к новым условиям в дальнейшей жизни.



**МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-  
ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Адрес:** Белгородская область, г.Шебекино,  
ул. Дзержинского, д. 15;

**Телефон:** 8(47248)2-91-36

**Эл. почта:** mdoy.detsad-6@yandex.ru

**Сайт ДОУ :** <https://ou98bel.nubex.ru/>



Организация

**МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-  
ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Профилактика нарушений  
зрения у детей дошкольного  
возраста**



## ЧТО ТАКОЕ ЗРЕНИЕ?

**Зрение** – психофизиологическая функция, обеспечивающая способность воспринимать и различать размеры, форму, движение и цвета предметов, их взаимное расположение. Зрение обеспечивается деятельностью зрительной сенсорной системы и высших отделов мозга.

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Основная цель деятельности стоящая перед педагогами и родителями по охране зрения – это реализация единой линии развития ребенка на этапах дошкольного детства не только в дошкольном учреждении, но и дома, придав педагогическому процессу целостный, последовательный и перспективный характер.

Каждый из родителей должен четко знать: все основные проблемы со зрением у детей формируются до 7 лет. После 7 лет зрительная система ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки, связанные с учебой в школе. Именно в этот период начинают развиваться заболевания, не замеченные и не предотвращенные ранее: близорукость и другие болезни глаз.

Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно А. Витамин А содержится в таких продуктах, как печень, желток яиц, сливочное масло, морковь, шиповник, зеленый лук, молоко. Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза.

## РЕЖИМ ДНЯ И ЗРЕНИЕ

Физическая культура, спорт, закаливание – самые лучшие средства сохранения здоровья, наука и практика подсказывают, что особенно на первых порах самые простые упражнения и есть самые эффективные. Решающий эффект приносят последовательность и упорство в их применении. Исследования врачей показали, что после занятий физической культурой у школьников возрастает острота зрения, улучшаются и другие зрительные функции. Физическая работа улучшает функционирование многих систем организма, обмен веществ, усиливает вентиляцию легких, кровоснабжение мозга и всех органов и систем организма, в том числе органа зрения.

Спортивные упражнения, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис, бадминтон.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Лучший способ избежать глазных болезней – это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3 лет – 1 раз в полугодие, от 4 до 7 лет – 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их и скорректировать. Поводом для обращения к врачу может стать любая из нижеперечисленных симптомов:

- у ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении;
- чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой;
- косоглазие или прикрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;
- нарушение зрительно-моторной координации;
- проблемы, связанные с перемещением в пространстве; ребенок ударяется о предметы, роняет вещи на пол, долго ищет оброненную вещь;
- ребенок держит книгу слишком близко к глазам;
- ребенок часто теряет в пространстве и быстро устает;
- ребенок трет глаза в процессе чтения;
- ребенок жалуется на головные боли;
- тошнота и головокружение при длительной нагрузке