

**Воспитатель МБДОУ
«Детский сад №12 компенсирующего вида»
Кустова Наталья Валерьевна**

«Здоровьесберегающие аспекты профилактики и сохранения зрения»

Дошкольный возраст – это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Здоровье детей в образовательном процессе является главной ценностью. В последние годы, офтальмологи неустанно призывают обратить пристальное внимание на проблемы зрения у детей. Как показывают исследования: такие заболевания как спазм аккомодации, частичная атрофия зрительного нерва, косоглазие, близорукость и другое – это последствия высоких зрительных нагрузок в сочетании с малоподвижным образом жизни и ослабленным здоровьем.

Более миллиона детей в России имеют проблемы со зрением. Согласно результатам ежегодных медицинских осмотров снижение остроты зрения наблюдается у 8% детей дошкольного возраста и более чем у 20% школьников. По мнению специалистов всемирной организации здравоохранения в 80% случаев утрата зрения излечима или предотвратима!

В рамках программы «Зрение-2020. Право на зрение» детская патология выделена как одно из ведущих приоритетных направлений для консолидации усилий всех людей планеты.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются зрительная гимнастика и упражнения. Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамическими паузами, пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой.

Итак, что же такое зрительная гимнастика - это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Упражнений зрительной гимнастики множество. Их разрабатывали такие учёные-офтальмологи как Владимир Филиппович Базарный, Эдуард Сергеевич Аветисов, Уильямс Бейтц и другие.

Глазную гимнастику проводят с помощью офтальмотренажеров, с предметами, с помощью ИКТ и в стихотворной форме.

При проведении глазной гимнастики следует соблюдать ряд правил.

Гимнастика проводится стоя или сидя, тело не должно быть напряжено. Дыхание спокойное, плавное. Голова не двигается, работают только глаза.

Офтальмотренажеры оказывают благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность и зрительно-ручная и телесная координация. Офтальмотренажеры не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д

Следующий вид глазной гимнастики – это гимнастика с использованием предметов. Такие тренажеры можно сделать самим или использовать игрушки. Предмет должен быть крупным и ярким. Демонстрироваться в медленном темпе. Дети глазами следят за предметами

Глазная гимнастика с применением ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Следующий вид глазной гимнастики – это гимнастика с использованием художественного слова. Используется картотека зрительной гимнастики, где подобраны стихи по темам недели.

Упражнения глазной гимнастики способствуют развитию остроты зрения, формированию сложных движений глазных мышц и тренировки аккомодационных мышц глаза.

Следующий вид глазной гимнастики – это **пальминг** (прогревание глаз теплом ладоней). Это упражнение хорошо снимает усталость с глаз. Этот метод был заимствован знаменитым ученым из Нью-Йорка Уильямом Горацио Бэйтсом из немедикаментозных методов лечения, издавна применяемых в Азии, в частности, в Индии и Китае. Многие из его методов берут свое начало от американских индейцев, которые славились соколиным зрением.

По словам известного врача-офтальмолога, профессора Гранта Гургеновича Демирчогляна «Педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения – прекраснейшего дара природы, позволяющего познавать и видеть окружающий нас мир».