

Учитель – дефектолог Будникова Н.И.

Формирование и охрана зрения у детей

Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности. Наиболее интенсивно этот процесс происходит в период от 1-го до 5-го года жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, его преломляющая сила и вес глазного яблока, что сказывается на способности глаза видеть предметы четко - остроте зрения.

Острота зрения равняется 1,0 (т.е. норма), формируется у детей не сразу, а зависит от возраста. Так, при рождении большинство детей склонны к дальнозоркости. И только с 6-ти годам увеличивается число детей с нормальным зрением. Однако от 3-х до 7-ми лет причиной понижения зрения у детей бывает и близорукость. Кроме того, в 2-3-х летнем возрасте наиболее активно формируется совместная работа обоих глаз, поэтому именно в этом возрасте может возникнуть косоглазие. Как сохранить зрение

Большое значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях.

Дома дети любят рисовать, лепить, а в старшем возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать ему соответствующие игрушки и « игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3-х лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Постепенно эти упражнения из игры для ребенка превратятся в полезную привычку.

Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение.

Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников и младших школьников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2-х до 5-ти метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см.

Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.

Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3-5 см задвинут под стул. Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

Воспитать у ребенка эту привычку помогает соответствующая мебель для занятий. Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом.

Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов.

