Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №60 «Пчёлка» Щёлковского муниципального района Московской области

(МАДОУ детский сад №60 «Пчёлка» ЩМР МО)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сообщение на тему:

«Охрана зрения при работе с мультимедийным

Оборудованием»

Выступающий

Киселева Л.В.

Щелково-2016

Важнейший аспект деятельности детского сада – охрана и укрепление здоровья ребенка. Профилактика появления зрительных расстройств у нормально видящих детей, ухудшение зрения на фоне патогенных факторов у детей с нарушенным зрением является одной из основных задач. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребенок, работая с мультимидийными презентациями., видеоресурсами.

**На что следует обратить внимание, при рабате с мультимедиаресурсами**

***правильное расположение детей перед экраном***:

В зависимости от размера экрана – дети располагаются не более чем в два ряда, на расстоянии от 1.8 до 4 метров Подробное можно ознакомится в СанПине.

***затемнение***

Во время работы с доской не следует забывать о затенении.

***ограничение по времени***

Время работы с мультимидийным оборудованием для детей дошкольного возраста – 15 минут в неделю!!!

***офтальмотренаж***

Во время работы с презентациями не забываем об офтальмотренаже

Включаем в презентацию упражнения на расслабления глазной мышцы.

**Комплексы зрительной гимнастики во время НОД.**

Комплекс 1

1. ИП. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед к крышке парты, выдох. Повторить 5-б раз.

2. И.П. — сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

З. И.П. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. И.П. — сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-З секунды. Поставить руку по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на кончик указательного пальца и смотреть на него З- 5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. И.П. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

6. И.П. — сидя, руки на парте. Прикрыть веки и при закрытых глазах посмотреть вверх, вниз, вправо, влево. Повторить 5-6 раз, затем открыть глаза.

**Упражнения с меткой на стекле**

С целью нормализации аккомодационной способности цилиарной мышцы, изменяющей кривизну хрусталика можно выполнять упражнения с меткой на стекле.

Особенно рекомендуется делать это упражнение тем, у кого врач-окулист выявил спазм аккомодации — состояние, предшествующее возникновению близорукости. В этих случаях ребенок выполняет это упражнение в назначенных ему очках для дали.

Ребенок становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка диаметром 3-5 мм.

Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, он намечает какой- либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности (это устанавливает врач) такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней.

В первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять З мин, последующие два дня —5 мин, и в остальные дни —7 мин.

Ниже будут приведены выдержки из книги американского офтальмолога Уильяма Г. Бейтса “Улучшение зрения без очков по методу Бейтса”.

У. Г. Бейтс считается родоначальником целого движения, получившего название “бейтсизм”. Он разработал новый метод профилактики и лечения таких распространенных нарушений зрения, как близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, пресбиопия. Его работы были посвященный восстановлению зрения естественными методами, прежде всего специальными упражнениями. Широкое распространение метода Бейтса во всем мире свидетельствует о его высокой эффективности.

**Отдых для глаз**

Простейший способ отдыха для глаз - закрыть их на более или менее длительный отрезок времени и мысленно представить что-нибудь приятное. Этот метод - средство первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь. Лишь очень немногие люди не получают от него пользы.

**Пальминг**

Отдых еще более эффективен, если закрытые глаза прикрыть ладонями рук, расслабиться

И.П. Выпрямить пальцы одной руки и положить ладонь на лицо. Положить другую руку на первую так, чтобы мизинец другой руки лежал поперек основания четырех раскрытых пальцев первой руки (руки при этом образуют нечто похожее на перевернутую букву У). Место пересечения оснований мизинцев образует как бы переносицу очков и должно располагаться над орбитами глаз.

Во время пальминга глаза закрыты.

Литература:

1. СанПин для ДОУ
2. Николаева Е. И. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. ФГОС Детство-Пресс
3. Интернет-ресурсы nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/.../okhrana-i-gigiena-zreniya-detey Консультация для воспитателей