**Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста**

В современный век развитых информационных технологий и компьютерных устройств человеческий организм подвергается большим нагрузкам, а также негативному воздействию, что не может не сказаться на важнейшем органе чувств - зрении. В зоне повышенного риска находятся именно маленькие дети, для которых недопустимы чрезмерные нагрузки на глаза. И здесь важную роль в сохранении и укреплении детского здоровья играют дошкольные учебные заведения.

Одной из главных причин необходимости применения зрительной гимнастики считается большой риск развития у детей дошкольного возраста близорукости в результате адаптации к чрезмерным нагрузкам. Глаза детишек привыкают к различным видам занятий на близких расстояниях и утрачивают четкое изображение отдельных предметов. Поэтому именно зрительная гимнастика способна внести необходимые коррективы, смягчить плохое влияние на глаза.

Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения, с учетом нарушенных зрительных функций и под обязательным наблюдением врача-офтальмолога.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз.

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Около 90 процентов информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь.

При современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушений зрения, относятся:

* Соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
* Использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
* Чередование занятий детей с отдыхом;
* Проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;
* Контроль за правильной позой детей во время занятий;
* Организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
* Активное гармоничное физическое развитие детей;
* Организация рационального питания и витаминизации;
* Исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, способствует к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных  заболеваний.

Варианты зрительных гимнастик:

* с использованием художественного слова;
* с опорой на схему;
* с сигнальными метками;
* с индивидуальными офтальмотренажерами;
* с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
* электронные зрительные гимнастики.

С сигнальными метками.

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты ( например, в 4-х углах потолка).

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно – игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуется заменять на новые.

С индивидуальными офтальмотренажерами.

На индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки» помещаются предметные картинки по лексическим темам, дети сами держат их на вытянутой руке перед собой и действуют по словесной инструкции, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

С настенными и потолочными офтальмотренажерами.

Это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей.

Электронная гимнастика для глаз.

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающих функций глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки для глаз проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

Литература 3

1. Дети без очков. Коррекция зрения без лекарств и скальпеля. Ильинская М.В. 2014 год.

2. Основы Тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Мирянская Н, Синякина А, 2014 год.

3. Сиротюк А. «Все хорошо вовремя», журнал «Здоровье дошкольника», №3, 2008 год.

С уважением, Марина Алексеевна!