

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – [svetlanagudim19754@mail.ru](mailto:svetlanagudim19754@mail.ru),

официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

---

**Консультация для воспитателей  
«Профилактика нарушения зрения  
у детей дошкольного возраста»**

**Подготовил:**

инструктор по ФИЗО

Прядко Т.Г.

МБДОУ «Детский сад № 35»

**Дата:** 02.02.2022 г.

Причины нарушения зрения у детей:

1. наследственность (*родители малыша имеют различные нарушения зрения*);
2. частые болезни ребенка;
3. травмы глаз (*как физические, так и световые*);
4. длительные зрительные нагрузки: злоупотребление компьютерными играми и неконтрольный просмотр телевизора.

### **Профилактика нарушений зрения:**

Чтобы обезопасить своего ребенка от проблем со зрением, постарайтесь выполнять следующие рекомендации.

1. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор до 3 лет. Врачи-офтальмологи считают, что оптимальное безопасное время просмотра телевизора ребенка 3-4 лет – 15 минут, 5-6 лет – 30 минут. К тому же, очень вредно смотреть телевизор лежа. Поэтому, даже если у малыша постельный режим, желательно принять полусидячее положение.

2. Максимально отдалите момент знакомства ребенка с компьютером, хотя бы до восьмилетнего возраста. Экран компьютера перенапрягает глазные мышцы, что в конечном счете и приводит к расстройствам зрения.

3. Правильная осанка за столом. Если ребенок постоянно, как говорится, *«утыкается»* носом в тетрадь или книгу, то в будущем проблем со зрением практически не избежать.

Учитывая современный ритм жизни и ее технологичность, конечно, довольно трудно стопроцентно соблюдать все эти рекомендации. Поэтому необходимо найти дополнительные способы сохранения детского зрения. Именно к таким способам и относится детская гимнастика для глаз.

### **Подборка гимнастики для глаз.**

Программное содержание: Повышать зрительную работоспособность, улучшать кровообращение и способствовать предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала. Развивать глазодвигательные навыки, двигательную систему глаз. Воспитывать у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

*«Глазки»*

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг. (*вращение по кругу*)

Глазкам видеть всё дано -

Где окно, а где кино. (*посмотреть влево, вправо*)

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг. (*смотреть в разных направлениях*)

*«Дождик»*

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели, *(сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.)*

***Комплекс упражнений гимнастики для глаз***

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.  
Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор.