

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №36»

## **Профилактика возникновения нарушений зрения у обучающихся образовательных учреждений**



Составитель: учитель начальных классов,  
педагог-психолог Жестовских Э.И.

## **Профилактика возникновения нарушений зрения у учащихся образовательных учреждений**

Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья детей и подростков занимают нарушения зрения, в первую очередь миопия, распространенность которой среди учащихся образовательных учреждений достигает 25 -30%. Очень важным является раннее выявление так называемых « групп риска»- учащиеся с предмиопией и спазмом аккомодации. Кроме того, необходимо современное лечение детей с прогрессирующей миопией, т.к. по мере перехода учащихся из младших классов в старшие увеличивается не только количество близоруких, но и степень близорукости, достигая, как правило, средних степеней. Большинство авторов этот факт рассматривает как результат усиленной зрительной работы на близком расстоянии или напряжения аккомодации.

### **Профилактика возникновения нарушений зрения.**

Одним из основных мероприятий , необходимых для профилактики нарушений зрения, является соблюдение санитарных правил освещенности в классах, мастерских и других учебных помещениях. Согласно гигиеническим нормативам, освещенность на рабочих местах должна составлять 300 люкс. Освещенность классных досок – 500 люкс. Немаловажное значение имеет цветовое оформление дверей, окон и оснащения классных комнат.

### **Причинами, ухудшающими освещенность в учебных помещениях, являются:**

- замазывание части оконных стекол краской;
  - размещение на подоконниках цветов, учебных пособий;
  - развешивание на окнах занавесок и штор, закрывающих верхнюю часть окна или не убирающихся в простенки между окнами;
  - нерегулярное мытье оконных стекол;
- затемнение окон деревьями.

Не менее важным факторами профилактики возникновения нарушений зрения являются правильная посадка учащихся и использование удобной мебели, соответствующей росту. В настоящее время используются различные виды школьной мебели: столы с горизонтальной поверхностью и парты – наклонной. Неудобство горизонтальных столов заключается в том, что при зрительной работе вблизи учащиеся вынуждены наклонять голову. У детей мышцы шеи развиты слабо и они не могут долго держать голову в вынужденном поло

жении.

Голова опускается все ниже и ниже, глаза слишком приближаются к предмету работы, аккомодационные мышцы глаза сильно напрягаются. В результате этого процесса при длительной зрительной работе происходит спазм аккомодации приводящий в дальнейшем к близорукости. Поэтому необходим постоянный контроль со стороны педагогов и родителей за правильностью посадки учащегося в образовательном учреждении и дома и регулярное проведение физкультурминуток.

Учебная деятельность постоянно сопряжена с элементами чтения. В целях охраны зрения непрерывная продолжительность чтения должна быть регламентирована для младших школьников – 15 – 20 минут, для учащихся среднего возраста 25 – 30 минут, для старших школьников – 45 минут и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы. Во время перерыва (10 – 15 минут) глазам необходимо дать отдых. Глаза отдыхают тогда, когда смотрят вдаль или когда они закрыты.

Доказано положительное влияние физкультурминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у учащихся. При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультурминуток возрастает при выполнении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом.

Медицинский персонал образовательных учреждений должен давать учащимся, педагогам и родителям правильные рекомендации по организации зрительного режима в школьное и внешкольное время.

Очень важным профилактическим мероприятием является коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей и подростков в домашних условиях. Дети младшего школьного возраста могут смотреть телевизионные передачи в те дни. Когда учебная нагрузка невелика. Продолжительность просмотра телепередач должна быть не более 1 часа в день.

**К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование функциональных нарушений зрения, следует относиться:**

- использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
  - соблюдение санитарно – гигиенических условий обучения;
  - чередование занятий учащихся с отдыхом;
  - проведение гимнастики для глаз в образовательном учреждении и дома;
  - контроль за правильной позой учащихся во время занятий;
- организацию рационального питания и витаминизации.

Проведением профилактических мероприятий по предупреждению возникновения и развития нарушений зрения у учащихся должны заниматься не только врачи – офтальмологи, но и медицинский персонал, администрация, педагоги образовательных учреждений и родители.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 6 – 9 лет (1 – 3 классы)**

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль, (считая до 5). Повторить 4 – 5 раз.

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 перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

Исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, вдох, руки опустить, выдох. Повторить 4 – 5 раз.

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 10 – 18 лет (4 – 11 классы)**

И.п.- сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5 – 6 раз.

И.п.- сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 – 6 раз.

И.п.- сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.

И.п.- сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 – 6 раз.

И.п.- сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 – 5 раз.

И.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 – 3 сек, перенести взор на кончик носа на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.

И.п. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

#### ***Источник информации:***

<http://uo.tyumen-city.ru/?tensov/eyes>

### **Гимнастика для глаз**

**Упр. 1.** Медленный полный вдох. Подушкой ладони (место над суставом кисти под мизинцем и большим пальцем) проводить по векам справа и обратно в течение выдоха с частотой движения 1 раз в секунду. Сомкнуть руки ладонями (как при умывании) и наложить на лицо, закрыть глаза, рот и нос (глаза закрыты).

В этом положении максимально задержать дыхание (на выдохе), открыть глаза (свет не должен падать в глаза) и вдохнуть воздух, не снимая ладоней. Выдох с одновременным постепенным разведением ладоней в стороны.

Упражнение делается 1 раз при усталости глаз.

**Упр. 2.** Ладони положить на колени, взгляд прямо перед собой. Глаза направить максимально влево и вниз и, не моргая, смотреть так до усталости, выделения слез или сильного желания, моргнуть. Медленно полный вдох, выдох, после чего скосить глаза, как указано выше, и задержать их в том положении на максимальной паузе. До вдоха глаза вернуть в исходное положение. Делать раз.

**Упр. 3.** То же, что и № 2, только глаза скосить вправо и вниз.

**Упр. 4.** Смотреть на переносицу обоими глазами.

**Упр. 5.** Обоими глазами смотреть на кончик носа. Аналогично смотреть, как упр. 2.

**Упр. 6.** Круговое плавное движение глазами влево, вниз, на переносицу, вправо, вниз, на кончик носа. Вращение глазами осуществлять на максимальной паузе (на выходе) с частотой вращения 2 - 3 раза в сек.

**Упр. 7.** Вращение глазами вправо, вниз, на переносицу, влево, вниз, на кончик носа.

**Упр. 8.** То же, что и упр. 1 (массаж).

**Упр. 9.** Во время умывания набрать полный рот холодной воды из ладоней. Широко раскрыть глаза и плескать в них холодную воду 10—15 раз до тех пор, пока вода во рту не согреется. Лучше при этом задержать дыхание на выходе в течение максимальной паузы.

## **Комплексы упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения**

### **Комплекс упражнений № 1 для улучшения зрения**

- 1 . Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- 2 . Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
- 3 . Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- 4 . Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- 5 . Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- 6 . Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко «соединятся».
- 7 . Частое моргание глазами.
- 8 . Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
- 9 . Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом

направлении.

**Комплекс упражнений №2 для профилактики близорукости**  
(исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

1 . Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.

2 . Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.

3 . Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

4 . Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

**Комплекс упражнений №3 для снятия усталость глаз:**

1 . Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.

2 . Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.

3 . Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.

4 . Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

5 . Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.

6 . Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

#### **Комплекс упражнений №4**

##### **Гимнастика для усталых глаз**

1 . Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.

2 . Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.

3 . Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

4 . Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.

5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

##### **Комплекс упражнений для глаз № 5:**

1. Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскройте глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



### **Комплекс упражнений для глаз № 6:**

Открываем глазки – раз,  
А зажимаем – два,  
Ра, два, три, четыре,  
Раскрываем глазки шире.  
А теперь опять сомкнули,  
Наши глазки отдохнули.

### **Комплекс упражнений для глаз № 7 «Поиграем с игрушками»:**

Упражнения выполняются стоя, у каждого ребенка в руках игрушка.

1. «Посмотрите, какая красивая игрушка» (каждый смотрит на свою игрушку) 2–3 секунды.
2. «Посмотрите, какая у меня игрушка» 2–3 секунды.
3. «А теперь опять посмотрите на свою игрушку» 2–3 секунды (повторить 4 раза).
5. «Игрушки у нас веселые, любят бегать, прыгать. Вы за ними внимательно следите глазами: вверх, вниз, в стороны» (повторить 4 раза).
7. «Моя игрушка любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмите глаза, а она спрячется (повторить 4 раза).

### **Массаж глаз**

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультурных минуток. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультурных минуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

### **Используемые источники информации:**

Клейман Т.М. Школы будущего: Компьютеры в процессе обучения. – М.: Радио и связь, 1997.

Кон И.С. Социология личности. – М., 1997.

Новые информационные технологии в дошкольном образовании / ред. Горвиц Ю.М. – М.: Линка – Пресс, 1998.

Подласый И.П. Педагогика. Новый курс. Учеб. для студ. ВУЗов. В 2 –кн. – М.: Владос. – 1999. Кн.1.

Подласый И.П. Педагогика. Новый курс. Учеб. для студ. ВУЗов. В 2 –кн. – М.: Владос. – 1999. Кн.2.

Практическая психология образования /ред. Дубровина И.В. – М.: Просвещение, 2003.

Ривина И.В., Левонтина Н.В. Развитие системного мышления у младших школьников с общим недоразвитием речи // Психологическая наука и образование. – 2001. – №1

Ромм М.В. Адаптация личности в социуме. Теоретико-методологический аспект. – Новосибирск: Наука, 2002.

Ромм М.В. Теоретико-методологические проблемы исследования социальной адаптации личности (информационный подход) / Автореф. дис. на соискание ученой степени к.ф.н. – Новосибирск: НГУ. – 1995.

Руденский Е.В. Концептуальные основы психологии адаптирующейся личности. – Новосибирск, Ин-т психологии личности, 1998.

Руденский Е.В. Психологическая феноменология патологии личности. – Новосибирск: Институт патологии личности, 1999.

Советский энциклопедический словарь.– М.: Советская энциклопедия, 1981.

Эльконин Д.Б. Особенности психического развития детей 6–7 летнего возраста. – М., 1988.

Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978.

[www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)

[www.kinderino.ru](http://www.kinderino.ru)

[www.kindereducation.com](http://www.kindereducation.com)

[www.naritsyn.ru](http://www.naritsyn.ru)

[www.psytoys.ru](http://www.psytoys.ru)



