**Файнштейн Оксана Михайловна,**

учитель-дефектолог (тифлопедагог),

МБДОУ Детский сад «Кристаллик»,

г. Салехард, Ямало - Ненецкий автономный округ

**Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста.**

Проблема сохранения зрения является особенно актуальной для северных регионов нашей страны. Свой негативный вклад на состояние здоровья детских глаз вносят природно-климатические условия.

Ультрафиолетовое и кислородное  «голодание», сильные ветра, высокая относительная влажность воздуха, колебания атмосферного давления, полярная ночь и полярный день, недостаточная естественная освещенность осенью и зимой, короткое лето - далеко не полный перечень условий, с которыми приходится сталкиваться ребенку, проживающему на Севере.

Как показывает практика, эколого-климатические особенности нашего региона, сегодняшний ритм жизни, обилие современных гаджетов, напряженная работа на близком расстоянии способствуют увеличению количества детей со сниженной остротой зрения.

Существуют и другие факторы способствующие снижению зрительных функций у детей - это недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующий спектральный состав используемого света, наличие в поле зрения блестящих световых источников, низкая двигательная активность детей, а так же состояние здоровья всего организма в целом.

При появлении любых, даже незначительных симптомов, таких как: покраснение глаз, слезоточивость, частое прищуривание, низкий наклон над рассматриваемыми предметами и картинками, или приближение их к глазам в процессе рассматривания, следует обратиться в детские лечебно-профилактические учреждения и пройти комплексное обследование органов зрения.

Специалистами, в области офтальмологии, разработаны практические рекомендации для профилактики возникновения осложнений со стороны органа зрения у детей от  воздействия неблагоприятных климатических факторов

Они предлагают, при постоянном воздействии холода и ветра, для предупреждения застывания секрета и развития воспалительных заболеваний мейбомиевых желез и  конъюнктивы носить защитные очки.

В полярную ночь свести к минимуму время работы за компьютером. Для более комфортного восприятия в настройках рабочего стола заменить сине-фиолетовые цвета на зелёно-коричневые. Для профилактики гиповитаминоза в рацион вводить продукты, богатые ретинолом: печень, яйца, морковь, сладкий перец, укроп.

Одним из обязательных компонентов работы педагогов с детьми, по профилактике и коррекции зрения, должно быть включение зрительной гимнастики в режим дня дошкольника.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение, дает возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации и восстановлению зрения.

Гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах. А так же, совершенствует координацию движений глаз, создает положительный эмоциональный настрой и обеспечивает успех здорового зрения в будущем.

Немаловажное значение, для сохранения здоровья детей, охрану и укрепление зрения, имеет создание в образовательном учреждении условий для соблюдения санитарно-гигиенических норм обучения.

Использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, чередование занятий  с отдыхом; контроль за правильной позой детей во время занятий; организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе; дозированная физическая нагрузка; организация рационального питания и витаминизации - это факторы, которые позволят сохранить зрение ребёнку-дошкольнику.

Здоровое зрение детей - это залог успеваемости в школе, успехов в спортивных достижениях и полноценного развития ребенка.

Поэтому, безусловно, беречь здоровье глаз необходимо с раннего детства, чтобы потом избежать длительного лечения и тяжелых последствий.

**Список литературы**

Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. «Улучшаем зрение».

Мишин И.Ю., Докторова Т.А. Анализ влияния климатических факторов Крайнего Севера на заболеваемость офтальмологической патологией среди детского населения архипелага Новая Земля // Морская медицина. 2020. Т. 6, № 3. С. 12–15, DOI: <http://dx.doi.org/10.22328/2413-5747-2020-6-3-12-15>.

Плаксина Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения. — М., 2015 г. http://domadoktor.ru/179-narushenie-zreniya.html <http://budzdorov-kaluga.ru>.

Щербакова, А. В. Причины и признаки нарушений зрения / А. В. Щербакова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 41 (175). — С. 176-178. — URL: https://moluch.ru/archive/175/45959/ (дата обращения: 25.09.2021).