

**НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.  
ПРИЧИНЫ. СИМПТОМЫ.  
ПРОФИЛАКТИКА В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ.  
И.А. Хавкина, О.Г. Пасека**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 134»

**Аннотация.** Зрение – это бесценный дар природы. Благодаря глазам, мы получаем большую часть информации об окружающем мире, трудимся, читаем и учимся. Хорошее от рождения зрение нужно беречь, а если возникли проблемы, то незамедлительно решать их. Орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребёнком, поэтому так важна профилактика нарушения зрения у детей уже в дошкольном детстве.

**Ключевые слова:** нарушение зрения, аккомодация, ложная близорукость, спазм аккомодации, игры и упражнения для снятия напряжения глаз.

В век электронных технологий врачи офтальмологи обеспокоены ростом развития нарушения зрения у детей дошкольного и школьного возраста. По статистике уже к 12 годам 50% школьников страдает от детской близорукости, и эта цифра растёт с каждым годом.

Компьютеры, планшеты, мобильные телефоны смартфоны, интерактивные доски становятся доступными каждой семье, а значит, и ребёнку с самых ранних лет жизни. Это ведёт к постоянному росту зрительной нагрузки. У ещё несформировавшегося глаза ребёнка развивается дисбаланс в работе аккомодационного аппарата глаз (способности глаза видеть одинаково хорошо на разном расстоянии). Спазм аккомодации, который называют также ложной близорукостью – распространённая среди детей офтальмологическая патология, сопровождается нарушением работы глазных мышц. С чем связаны причины нарушения у детей? В большинстве случаев ухудшение зрения провоцирует высокая нагрузка на глаза. Это могут быть различные достижения технического прогресса, но не меньше устают мышцы глаз и от «сидячих» увлечений — лепки, рисования, чтения, настольных игр. Дети мало двигаются, а значит, у них нарушается осанка и застаивается кровообращение. Ложная близорукость также прогрессирует из-за неподходящей мебели для занятий и игр; недостатка освещения в помещении, где находится ребёнок; неправильного рациона питания ребёнка, дефицита витаминов и минералов; неврологических патологий; гормонального дисбаланса; очагов хронической инфекции в организме.

Симптомами нарушений глаз являются: ухудшение зрения вдаль - ребёнок щурится, рассматривая предметы, расположенные на расстоянии; быстрая утомляемость глаз, особенно во время чтения или письма; головные боли в височной и лобной областях; дрожание век, беспричинное слезотечение; ощущение жжения и рези в глазах; покраснение склер; тремор

и потливость рук; резкие перепады настроения. Педагогам и родителям нужно быть внимательными к появлению этих тревожных признаков у детей.

**Профилактика.** Очень важно в детском возрасте сформировать привычку уделять внимание глазам, регулярно выполнять зрительную гимнастику и упражнения для расслабления глаз. Любая двигательная активность помогает глазам ребенка лучше работать. Как в детском саду, так и в кругу семьи важно соблюдать правила охраны зрения. Для ребят увлекательнее делать это с опорой на схему или с использованием художественного слова. Чтобы помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка необходимо:

- ограничить время, которое ребенок проводит с гаджетами или перед телевизором, а также исключить чтение лежа;

- правильно организовать детское рабочее место, позаботиться о достаточном освещении. Высота мебели должна соответствовать росту ребенка. Оптимальная дистанция от монитора до глаз – не менее расстояния вытянутой руки. Офтальмолог может также порекомендовать приобрести специальные очки для работы за компьютером;

- во время занятий с использованием монитора, чтения или письма нужно делать специальные упражнения для глаз;

- следить за питанием и распорядком дня ребенка. Растущему организму необходим полноценный рацион, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, периодически принимать витаминные комплексы, рекомендованные врачом; заниматься спортом, гулять на свежем воздухе;

- вовремя лечить воспалительные и инфекционные заболевания.

Своевременно выявить и устранить любые отклонения в функционировании зрительного аппарата позволят ежегодные профилактические осмотры у офтальмолога.

### **Список литературы**

1. <https://xn80aaoaijp1bgbu5n.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/narushenie-akkomodacii/>
2. Геннадий Кибардин Как сохранить зрение детей. Эффективные упражнения © Кибардин Г. М., 2012
3. Значение строения и функции органа зрения в клинической практике: учеб. пособие / Сост.: А.Ф. Габдрахманова, Ф.А. Каюмов, С.Р. Авхадеева. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2016. – 72 с.: ил. 37.