Памятка для воспитателей.

Технологии сохранения зрения и профилактики нарушений осанки у дошкольников

Зачем это нужно. В дошкольном возрасте активно формируются зрительный анализатор и мышечный корсет. Неправильная посадка, длительная работа вблизи и недостаточное освещение повышают риск близорукости и нарушений осанки.

Что важно учитывать.

Освещение. Естественный свет слева, уровень освещённости не менее 300 лк. Избегайте бликов на бумаге и экранах.

Посадка. Стопы стоят на полу, колени под углом 90°, спина опирается на спинку стула, расстояние от глаз до рабочей поверхности — 30–35 см.

Длительность непрерывной зрительной нагрузки. Младшая группа — не более 10 минут, старшая — не более 15 минут. После — перерыв и зрительная гимнастика.

Практические приёмы и примеры.

Зрительная гимнастика (2–3 минуты). Упражнения: «Посмотри далеко — посмотри близко» (на окно и на палец), «Восьмёрка глазами», «Следим за игрушкой» (медленное движение предмета в разных направлениях).

Чередование видов деятельности. После рисования — конструирование из крупных деталей, после аппликации — игра с мячом. Это снижает зрительное утомление.

Правильная организация пространства. Столы и стулья по росту: высота сиденья равна длине голени, столешница чуть выше локтя сидящего ребёнка. Маркировка мебели по ростовым группам обязательна.

Контроль осанки. Визуальный контроль каждые 10–15 минут, напоминания в игровой форме: «Спина — как у солдатика», «Плечи расправлены, как крылья у птицы».

Ограничение экранов. Просмотр мультфильмов — не чаще 1–2 раз в неделю, длительность не более 10–15 минут подряд. Расстояние до экрана — не менее 2–3 метров.

Как внедрить.

Проведите ревизию мебели и при необходимости замените или маркируйте.

Разработайте карточки-подсказки с правильной посадкой и разместите их на видном месте.

Включите зрительную гимнастику в режим дня после любых занятий с близкой фокусировкой.

Составьте график чередования видов деятельности на неделю.

Проведите родительское собрание с демонстрацией правильной посадки и упражнений.

Типичные ошибки.

Длительные занятия с мелкими деталями, неправильная расстановка столов (против света или спиной к окну), отсутствие перерывов, использование слишком мелкой наглядности.