

Родительское собрание на тему:
«Бережём глаза – сохраняем зрение»

/1 слайд/

«Береги глаз, как алмаз»
Русская народная пословица

Время проведения: 2 квартал – декабрь месяц

Форма проведения: круглый стол

Участники: учитель-дефектолог, врач-офтальмолог, воспитатели подготовительной к школе группы, родители, дети.

Продолжительность: до 1- 1,5 часов

Цель: Повышение педагогической компетентности родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз будущего школьника в домашних условиях. */2 слайд/*

Задачи: */3 слайд/*

1. Познакомить родителей с устройством органа зрения – глаза, причинами нарушения зрения.
2. Уточнить и закрепить знания родителей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению зрения детей в домашних условиях.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения у дошкольников, посредством выполнения зрительной гимнастики.
4. Обеспечить эмоциональный настрой, развивать чувство единства и сплоченности.

Подготовка к родительскому собранию

1. Подбор и анализ информационно-методических документов, психолого-педагогической литературы по теме «Профилактика, сохранение и укрепление зрения будущего школьника».
2. Подготовка доклада и мультимедийной презентации на тему: «Человеческий глаз – уникальный оптический прибор. Причины зрительных нарушений»
3. Составление и раздача приглашений в виде открытки с темой родительского собрания.
4. Подготовка зала и оформление фотовыставки и выставки литературы и дидактических пособий по теме собрания.
5. Оформление плакатов с русскими пословицами и цитатами о зрении и размещение их в зале:
«Береги глаз, как алмаз»
«Береги платье снову, а зрение – смолоду»,
«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»
«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто» - Сократ.
6. Подготовка небольшого детского выступления для родителей /стихи о глазах и о том, как надо их беречь/ и рисунков детей на тему: «Путешествие на воздушном шаре».
7. Изготовление пособия «Цветик-семи цветик» и макета глазного яблока.
8. Составление памяток для родителей по профилактике и укреплению зрения детей и по проведению зрительной гимнастики.
9. Подготовка проекта решения родительского собрания.

План проведения собрания

1. Вступительное слово ведущего /учителя-дефектолога/. Обозначение проблемы.

2. Выступление врача-офтальмолога на тему: «Человеческий глаз – уникальный оптический прибор. Причины зрительных нарушений»
3. Обмен опытом по вопросам профилактики, сохранения и укрепления зрения будущего школьника. *Деловая игра: «Зрительный калейдоскоп»*
4. *Минимонтаж*. Выступление детей – чтение стихов о строении глаз и о том, как их надо беречь.
5. *Практическая часть*: Зрительная гимнастика – как часть здоровьесберегающих технологий по профилактике и укреплению зрения детей и условия её проведения»
6. Подведение итогов родительского собрания.

Ход встречи:

В зале оформлены: *фотовыставка и выставка литературы* по теме.
Стены украшены плакатами с русскими пословицами и цитатами о зрении.
На столах *рисунки детей с воздушным шаром и карандаши.*
Звучит спокойная музыка.
Родителям предлагается найти рисунок своего ребёнка и сесть за этот стол.

- I. **Вступительная часть.** Вступительное слово ведущего */учителя-дефектолога /*.
Обозначение проблемы.

Добрый вечер, уважаемые родители! Я благодарю вас, что ознакомившись с темой родительского собрания: «Бережём глаза – сохраняем зрение» вы посчитали её актуальной на пороге подготовки детей к школьной жизни и все пришли на собрание.

Представьте себе, что мы сейчас отправимся вместе со своими детьми на большом воздушном шаре: *первый раз – в первый класс.* С собой мы возьмём девять важных жизненных ценностей: любовь, семья, друзья, здоровье, деньги, успех, удача, учёба (работа) - */рисунки воздушного шара и карандаши у родителей на столах/*

Мы летим по голубому небу. Светит яркое солнце. Нам хорошо и весело. Но вдруг шар начинает терять высоту. Мы падаем и нам необходимо выкинуть */вычеркнуть/* три из тех ценностей, которые менее важны для нас */родители вычёркивают/*. Теперь мы можем продолжить путешествие.

Шар снова набирает высоту. Но через некоторое время шар снова теряет высоту и нам надо снова выкинуть – еще три из взятых ценностей. Итак, что же у вас осталось? Результат озвучивают родители, а педагог обращает внимание на то, что **«здоровье»** оставили все.

Ведущий: Действительно, ни для кого не секрет, что самое ценное в жизни любого человека – это его здоровье и здоровье его детей.

«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто» - говорил мудрый Сократ./4 слайд/

В настоящее время не только для нашей страны, но и для стран всего мира характерным является увеличение количества детей, имеющие различные нарушения развития.

90% детей посещающих ДОУ имеют те или иные отклонения в здоровье.

Нарушение зрения занимает в этом перечне одно из центральных мест. Кроме того, с каждым годом растёт количество детей, входящих в группу риска по зрению, т.е. детей, у которых при появлении даже незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением. Сейчас детское зрение становится все хуже и хуже - а каждому четвертому ребенку в возрасте шести лет ставят диагноз «близорукость» или предшествующее ей состояние.'

Показатели заболеваний органов зрения в России растут и в большинстве регионов превышают среднеевропейские в 1,5 – 2 раза. ' По информации Федерального агентства по

здоровью и социальному развитию, каждый второй россиянин страдает заболеванием глаз. Близорукостью страдает каждый третий житель планеты.

Поэтому **проблема сохранения и укрепления зрения детей является актуальной для всей планеты и наших детей.**

При поступлении детей в школу резко возрастёт зрительная нагрузка на глаза - *дети будут много читать, писать, работать с компьютером и т.д.*

Профилактика, развитие и сохранение зрительных функций будущего школьника – приоритетное направление работы нашей компенсирующей группы и семьи по подготовке детей к школе.

II. Основная часть.

Выступление врача-офтальмолога:

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» - гласит народная мудрость. /5 слайд/

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 80% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Глаза являются зеркалом души и зеркалом общего состояния здоровья.

Простейшие сведения об устройстве глаза. /6 слайд/

В медицинской терминологии наш орган зрения – это глазное яблоко. Действительно, глаз имеет шаровидную форму, но на этом сходство и заканчивается. Его внутреннее строение представляет собой систему, принцип действия которой можно сравнить с работой фотоаппарата. Так, объектив с системой преломляющих линз представлен в глазном яблоке роговицей и хрусталиком, диафрагма – радужной оболочкой, а роль светочувствительной пленки играет сетчатка.

Если с помощью специальных приборов посмотреть внутрь глаза через зрачок, который является ничем иным, как отверстием в радужной оболочке, то на дне глазного яблока можно увидеть диск зрительного нерва, кровеносные сосуды, сетчатку. Даже простой осмотр глазного дна позволяет врачу диагностировать многие заболевания: гипертонию, сахарный диабет и др.

Каковы же причины зрительных нарушений? /7 слайд/

Классифицируют органические и функциональные нарушения. Органические нарушения: врождённая патология (наследственная передача дефектов зрения, воздействие на плод инфекций, нарушение обмена веществ); приобретённая патология (осложнение детских инфекций, осложнение общих инфекций, различные травмы глаз, атрофия зрительного нерва и др.)

К функциональным нарушениям относятся – *нарушение санитарно-гигиенических норм и правил* (недостаточная освещённость, чрезмерные зрительные нагрузки, стресс, неправильный режим дня, недостаток витаминов, неблагоприятные воздействия окружающей среды и т.п.)

Главные факторы риска:

➤ Первой и самой главной из них **является наследственность**. Если у обоих родителей есть проблемы со зрением – их ребенок входит в группу повышенного риска. Поэтому, профилактика нарушений зрения у детей, рожденных такими родителями, должна проходить с особым вниманием.

➤ Другой причиной развития заболеваний глаз может быть так называемая **ложная близорукость**. Возникает она, как правило, тогда, когда глаза ребенка начинают испытывать повышенную нагрузку, к которой они не привыкли. Это *работа с предметами на близком расстоянии*. В этом случае внутриглазная мышца не справляется со зрительной нагрузкой - спазмируется, и развивается слабая степень близорукости.

➤ **Повышенная нагрузка на глаза:** длящиеся часами мультфильмы, компьютерные игры, усиленное раннее развитие,

Уже ни для кого не секрет, что длительный просмотр телевизора или сидение за компьютером способны стать причиной нарушений зрения у детей. Дело в том, что при взгляде на экран глазам ребенка приходится совершать большое количество мелких движений, которые

просто утомляют мышцы его глаз, способствуя развитию близорукости и появлению других проблем со зрением. А если это происходит еще и при плохом освещении или на близком расстоянии – нагрузка на глаза увеличивается и близорукость развивается еще сильнее.

Отличить ложную близорукость от реальной можно по одному критерию: ложная близорукость обратима, то есть четкость зрения восстанавливается, когда часть нагрузки на глаза уходит. При истинной близорукости этого не происходит.

Но, ложная близорукость может перейти в истинную, если сохранять такой напряженный образ жизни.

➤ Причиной нарушений зрения у детей могут быть *вирусные, частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз*. Это ячмени, конъюнктивиты и другие проблемы с глазами.

➤ Иногда временную потерю зрения *провоцирует стресс*: ребенок нервничает и замечает, что перед глазами все потемнело. Хронический стресс приводит к дистрофии сетчатки и грозному необратимому заболеванию - кератоконусу.

➤ Кроме того, спровоцировать проблемы со зрением могут и разного рода ***неблагоприятные воздействия на глаза окружающей среды***. Если ребенок будет долго смотреть на солнце, на искры сварки, постоянно подвергаться попаданию соринки и песка в глаза, терпеть микротравмы глаз, которые могут происходить ежедневно – велика вероятность, что в скором будущем у Вашего ребенка начнутся проблемы со зрением.

➤ ***Недостаток витаминов***, важных для зрения, в рационе тоже может причиной нарушений зрения у детей. Несоблюдение режима дня, светового режима - вот перечень факторов приводящих к ухудшению зрения детей, но практически все перечисленное в нем может и должно быть скорректировано.

/После выступления врач-офтальмолог отвечает на вопросы родителей/.

1. Обмен опытом по вопросам профилактики, сохранения и укрепления зрения будущего школьника.

Ведущий: */учитель-дефектолог/*

Уважаемые родители!

Учеными доказано, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, и **50 % - от образа жизни человека.** /8 слайд/

Значит и наше зрение зависит от наших привычек, от наших усилий, уважаемые родители, по его охране и укреплению.

Скоро наши дети пойдут в школу. У них резко возрастёт нагрузка на глаза. За время нашей с вами работы мы накопили большой опыт по профилактике и сохранению зрения наших детей.

Что же нужно делать, чтобы сохранить и укрепить зрение будущего школьника в домашних условиях? /9 слайд/

Проводится деловая игра «Зрительный калейдоскоп».

Ведущий вносит ***Цветик-семи цветик***, сделанный из цветной бумаги, и предлагает родителю сорвать лепесток, где написаны важнейшие факторы, способствующие профилактике и сохранению зрения детей и просит поделиться опытом, что они в семье делают в этом направлении, другие родители дополняют. Ведущий подводит итог и дополняет.

✚ **1 Лепесток - соблюдение режима дня.**/10 слайд/

Ребенок должен вовремя ложиться спать (не позднее 9 часов вечера), хорошо выспаться (не менее 9 -10 часов), достаточное количество времени гулять (не менее 2-3 часов для), больше двигаться.

✚ **2 Лепесток - правильное питание.** /11 слайд/

Необходимо, чтобы пища содержала в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Прежде всего, родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Аккомодационные мышцы ребенка (которые работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями и, конечно же, их нужно «подкармливать» Фаворит всех офтальмологов - морковь. Надо только помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, нужно морковь тушить или делать салаты с маслом или сметаной. Кроме морковки, рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину.

✚ 3 Лепесток - правильная посадка за столом. /12слайд/

Обязательно стоит соблюдать режим зрительной работы глаз. Для этого ребенок четко должен знать, как правильно сидеть за столом. Расскажите ему, что при этом необходимо следить за осанкой. Важно показать ребенку, на каком расстоянии должна находиться книжка при чтении и тетрадка во время письма – 35- 40см, длина руки от локтя до кончиков пальцев

✚ 4 Лепесток. Соблюдение режима зрительных нагрузок. Правильное освещение /13 слайд/

Следите за тем, чтобы *освещение рабочего места школьника было качественным.*

Обязательно настольная лампа. Свет должен падать слева. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться (то есть писать или читать за столом при свете лампы в темной комнате – не лучшая идея). Но следить также и за тем, чтобы свет не слепил глаза ребенка. Оптимальным источником искусственного света является люминесцентная лампа, а вообще освещение должно распределяться так: 10-15 ватт на 1кв.м. комнаты, 40-60 ватт на 1кв.м. над письменным столом. Но, тем не менее, самым лучшим освещением для приготовления домашних заданий и **профилактики нарушений зрения у детей** является дневной свет, падающий из окна.

✚ 5 Лепесток - правила чтения книг. /14 слайд/

Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-35см.

Страницы книги должны быть хорошо освещены сверху и слева. Чем младше ребенок, тем более строгими должны быть полиграфические требования к книгам, которые включают следующее: неярко фон, буквы не должны быть белыми на черном или цветном фоне, шрифт только с засечками, большие поля, прописные буквы не менее 4мм (в 3-4 классе допускается 3.5мм). Нельзя читать лёжа!

✚ 6 Лепесток - как смотреть телевизор?/15 слайд/

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте - до 1.5-3 часов Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана.

То есть для экрана с диагональю 72см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3.5 метров. Если комната не позволяет так далеко отодвинуться, нужен телевизор поменьше.

По мнению офтальмологов, тип его (электроннолучевой, жидкокристаллический или плазменный) не влияет на переносимость зрительных нагрузок. Также уточняется правильная посадка детей при просмотре телевизора с разной зрительной патологией.

/Родителям предлагается памятка «Правила просмотра телевизора»/

✚ 7 лепесток - правила работы на компьютере:/16 слайд/

Рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет - около 15 минут в день. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно до 1.5 часов в день с обязательными перерывами.

В перерывах необходимо делать упражнения для глаз. Уточняется правильная посадка за столом.

/Родителям предлагается памятка по работе с компьютером/

Ведущий: /воспитатель/

Уважаемые родители! Наши дети также хорошо знают правила гигиены зрения, и сейчас вашему вниманию мы предоставим выступление наших детей о том, как нужно беречь свои глаза.

В зал входят дети с макетом глазного яблока в разрезе.

3.Минилитмонтаж детей.

1 ребёнок Глаз- волшебный теремок.

Круглый маленький домок,

Хитро он устроен-

Без гвоздей построен. /демонстрация макета глазного яблока/

2 ребёнок Круглый дом со всех сторон

Белой стенкой окружен,

Стенку эту белую -

Называют склерою.

3 ребёнок Обойдем же дом скорей-

Ни крылечка, ни дверей,

Впереди кружочек тонкий-

Роговица словно пленка.

Вся прозрачна, как стекло.

В мир чудесное окно,

Через круглое оконце,

В глаз проходит свет от солнца.

4 ребёнок Глаз бывает синий, серый:

Впереди, пред белой склерой

Яркой радужки кружок,

Украшает глаз — домок.

5 ребёнок В центре радужки — зрачок.

Черный маленький кружок.

Лишь стемнеет — наш зрачок,

Станет сразу же широк,

Коль светло – зрачок поуже,

Чтобы видел глаз не хуже.

6 ребёнок А за радужкой лежит

Маленький хрусталик,

Он такой имеет вид,

Как стеклянный шарик.

8 ребёнок Изнутри весь этот дом
Выстлан, будто бы ковром,
Оболочкой гладкой-
Тоненькой сетчаткой.
Что же в домике внутри?
На картинке посмотри.

9 ребёнок Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните, как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои дружок,
Могли на долго сохраниться.
Запомни два десятка строк,
На заключительной странице:

10 ребёнок Глаз поранить очень просто -
Не играй предметом острым!
Глаз не три, не засоряй,
Лежа книгу - не читай;
На яркий свет смотреть нельзя-
Тоже портятся глаза.

11 ребёнок Телевизор в доме есть –
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь -
К самому экрану.
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

12 ребёнок Не пиши, склонивши низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра-
От стола до самых глаз
Должно быть сантиметров -35!

Все дети: Мы хотим предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!

Ведущий обращает внимание на важность воспитания у детей сознательного отношения к проблемам своего зрения.

Что необходимо напоминать детям о правилах гигиены, обращать внимание на правильное умывание глаз.

Гигиенический уход за глазами предполагает использование, особенно во время прогулки, чистого матерчатого платка для протирания глаз при необходимости (например, ощущение инородного тела, зуда).

Приучать детей к тому, что в кармане всегда должен быть чистый платок только для глаз. Уточняет, как правильно протирать глаза - протирать глаза нужно от наружного края к внутреннему (к переносице), без сильного надавливания.

Очень важно дать детям и практические умения ухода за очками.

Во время лечения не пропускать посещение детского сада. Ответственно подходить к лечению, объяснить ребенку важность и результат лечения. И, конечно, дома нужно выполнять *зрительную гимнастику*.

Учитель-дефектолог показывает и вместе с родителями выполняет правильно гимнастику

Упражнение № 1

Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 3

Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 4

Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 5

И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза

Я также приготовила для вас комплекс зрительной гимнастики из опыта своей работы./20-25 слайд/

III. Заключительная часть. Подведение итогов родительского собрания.

Ведущий. Уважаемые родители! Закончить собрание мне хочется притчей...

«Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города.

Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить. И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?»

И тогда мудрец сказал: «Всё в твоих руках, человек!»

Ведущий: Уважаемые родители!

И наше здоровье, и здоровье наших детей - всё в наших руках.

Только совместная творческая работа врачей, педагогов ДОО и школы при активной помощи родителей будет определять эффективность охраны зрения детей.

Следите за здоровьем своего ребёнка и приучайте его самому заботиться о своём здоровье.

Берегите зрение детей!

И, конечно, регулярно делайте гимнастику для глаз, соблюдайте правила профилактики глазных заболеваний. И тогда окружающий мир будет радовать вас своей красотой.

Проект решения родительского собрания:

1. Рекомендовать родителям и педагогам: усилить работу по профилактике, сохранению и укреплению зрения детей и внедрять в работу разные виды зрительных гимнастик.
2. Рекомендовать родителям прийти на индивидуальное консультирование к врачу-офтальмологу и учителю-дефектологу перед школой.

Перечень информационно-методических материалов, медико-педагогической литературы по данной теме:

1. Е.О. Ярёмченко «Родительские собрания» Издательство «Экзамен», Москва. 2008.
2. С.В. Чиркова «Родительские собрания в детском саду», М.: ВАКО, 2008.
3. "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" (Постановление от 15.05.2013 №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13");
4. Инфо с сайта www.nsportal.ru, авторство — *предположительно Орлов*