

ПРИКАЗ

16 мая 2025 года

№ 345 / 458

г. Тирасполь

Об организации проведения мероприятий,
направленных на профилактику патологии
органа зрения у детей в организациях
дошкольного и общего образования

В соответствии с Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 19 августа 2024 года № 378 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 24-35) с изменениями и дополнением, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 28 октября 2024 года № 437 (САЗ 24-44), от 24 февраля 2025 года № 40 (САЗ 25-8), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 19 августа 2024 года № 376 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 24-35) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 23 декабря 2024 года № 492 (САЗ 24-52), от 24 февраля 2025 года № 43 (САЗ 25-8), в целях реализации мероприятий, направленных на профилактику патологии органа зрения у детей организациях дошкольного и общего образования,

ПРИКАЗЫВАЕМ:

1. Утвердить:
 - а) Инструкцию по организации и внедрению методов профилактики зрительной патологии у детей в организациях дошкольного и общего образования согласно Приложению № 1 к настоящему Приказу;
 - б) Методику по проведению физических упражнений для предупреждения зрительного утомления и другой патологии органа зрения у детей дошкольного возраста согласно Приложению № 2 к настоящему Приказу;
 - в) Методику по проведению физических упражнений для предупреждения зрительного утомления и другой патологии органа зрения у детей школьного возраста согласно Приложению № 3 к настоящему Приказу.
2. Ответственность за исполнение настоящего Приказа возложить на руководителей лечебно-профилактических учреждений, подведомственных Министерству здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики.
3. Рекомендовать руководителям организаций дошкольного и общего образования в своей деятельности руководствоваться настоящим Приказом.
4. Направить настоящий Приказ для ознакомления руководителям управлений народного образования городов и районов Приднестровской Молдавской Республики.
5. Настоящий Приказ вступает в силу со дня подписания.

Министр здравоохранения
Приднестровской Молдавской
Республики

К.В. Албул

Министр просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики

С.И. Иванишина

Приложение № 1 к совместному Приказу
Министерства здравоохранения
Приднестровской Молдавской Республики
и Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской Республики
«Об организации проведения мероприятий,
направленных на профилактику патологии
органа зрения у детей в организациях дошкольного
и общего образования»

Инструкция по организации и внедрению методов профилактики зрительной патологии у
детей в организациях дошкольного и общего образования

1. Медицинскими работниками (медицинскими сестрами, фельдшерами, врачами-офтальмологами) совместно с работниками организаций образования (руководителями организаций дошкольного и общего образования, педагогами) проводятся ежегодные мероприятия по охране зрения детей в организациях дошкольного и общего образования (далее - декадник).

2. Во время декадника медицинские работники проводят широкомасштабную разъяснительную и информационную работу с выступлением в средствах массовой информации о целях и задачах указанных мероприятий, о своевременной диагностике и профилактике нарушений зрения у детей в организациях образования.

3. В организациях образования во время декадника проводятся проверки на предмет своевременного выявления нарушения зрения у детей. День проведения проверки зрения у детей определяется руководителем организации образования по согласованию с руководителями лечебно-профилактических учреждений, подведомственных Министерству здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики. Проверка зрения у детей проводится одновременно по всей организации образования. Ко дню проведения проверки зрения у детей ответственные лица организации образования подготавливают списки детей, подлежащих осмотру.

4. Необходимым предварительным условием проведения запланированных осмотров является подача информированного добровольного согласия несовершеннолетнего лица (его родителя или иного законного представителя) на медицинское вмешательство с соблюдением требований законодательства Приднестровской Молдавской Республики.

5. Проверку на предмет своевременного выявления нарушения зрения у детей проводят медицинские работники организаций образования, а при их отсутствии - медицинские работники лечебно-профилактических учреждений, подведомственных Министерству здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики.

6. Помимо проверки зрения у детей в организациях образования медицинскими работниками, с целью проведения проверки зрения у детей в организациях дошкольного и общего образования при массовых исследованиях остроты зрения работниками, не имеющими профессионального образования в области здравоохранения и медицинских наук по специальности «Офтальмология», применяются таблицы для определения остроты зрения (Головина-Сивцева) и фигурки Орловой для определения остроты зрения, предусмотренные в Приложении к настоящей Инструкции.

Каждая строка таблиц равнозначна и соответствует нормальной остроте зрения (1,0).

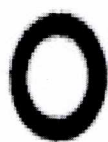
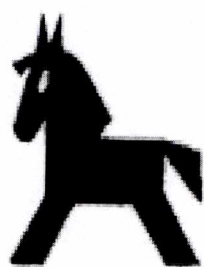
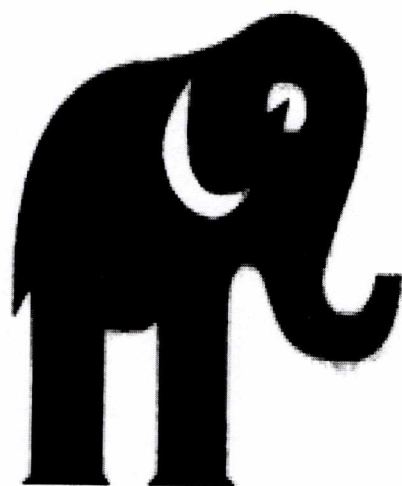
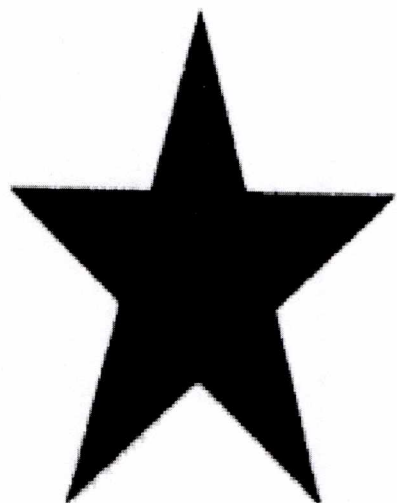
7. Таблицы и фигурки, указанные в пункте 6 настоящей Инструкции, устанавливаются на расстоянии 1,2 м от пола на доске, расстояние от исследуемого ребенка до таблицы должно соответствовать 5 м. Таблицы и фигурки позволяют получить ответ на вопрос, какой остротой зрения обладает ребенок.

8. Проверка зрения у детей проводится в светлом помещении с естественным освещением. Списки детей с результатами проверки зрения передаются руководителю организации образования, который передает списки медицинскому работнику.

9. Медицинским работником организации образования по результатам проверки зрения у детей составляются дополнительно списки детей с понижением остроты зрения,

которые передаются врачу-офтальмологу в поликлиники по месту жительства, с которым согласовываются сроки явки детей для углубленного осмотра.

10. Медицинским работником организации образования совместно с руководителем группы или классным руководителем в индивидуальном порядке информируются законные представители детей о результатах проверки зрения. В отношении детей, у которых выявлены какие-либо нарушения, медицинский работник организации образования (или другое ответственное лицо) информирует законного представителя ребенка о сроках явки ребенка к врачу-офтальмологу.



Приложение № 2 к совместному Приказу
Министерства здравоохранения
Приднестровской Молдавской Республики
и Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской Республики
«Об организации проведения мероприятий,
направленных на профилактику патологии
органа зрения у детей в организациях
дошкольного и общего образования»

Методика по проведению физических упражнений для предупреждения зрительного утомления и другой патологии органа зрения у детей дошкольного возраста

1. Одним из направлений здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление зрения через выполнение зрительной гимнастики.
2. Зрительная гимнастика в виде разнообразных движений глаз улучшает кровоснабжение тканей глаз, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, тренирует мышцы век, снимает напряжение, переутомление зрительного аппарата, повышает работоспособность, развивает внимание, память и речь, повышает способность зрительного восприятия, повышает положительный эмоциональный фон любой деятельности, корректирует функциональные дефекты зрения, служит для профилактики глазных заболеваний, а также коррекции уже имеющихся проблем.
3. Выполнять с детьми полезные упражнения следует 2-3 раза в день.
4. Продолжительность занятий зависит от возраста детей (ранний возраст не более 2 минут, младший дошкольный возраст по 2 - 3 минут, старший дошкольный возраст - 4-5 минут).
5. Состояния, при которых гимнастика для глаз противопоказана:
 - а) воспаление и инфекционные заболевания глаз;
 - б) период после операционного вмешательства на глазах;
 - в) отслойка сетчатки;
 - г) повышенное внутриглазное давление;
 - д) при высокой степени близорукости необходимо проконсультироваться с врачом.
6. При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:
 - а) всегда снимать очки;
 - б) сидеть (стоять) прямо, не напрягаться;
 - в) расслабить плечи и опустить их;
 - г) следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
 - д) голова неподвижна, взгляд направлен прямо перед собой;
 - е) сосредоточить всё внимание на выполнении движений глазами;
 - ж) после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.
7. Методика проведения зрительной гимнастики. Чтобы вызвать интерес дошкольников к зарядке для глаз, её следует проводить в игровой форме, использовать образность. Проводить зрительную гимнастику можно в любое время: на прогулке, в свободное время, органично включать её в любое занятие. При этом тема зарядки должна соответствовать теме основной образовательной деятельности. В процессе продуктивной деятельности зрительную гимнастику целесообразно проводить после выполнения усиленной зрительной нагрузки.
- Если же основная образовательная деятельность не предполагает нагрузки на зрение, то отдельные упражнения для глаз можно сделать во второй половине занятия: дети получают своего рода разрядку, смогут немного отвлечься. Педагогам желательно проводить с дошкольниками разные виды зрительных гимнастик, разумно чередуя их.
8. В раннем возрасте дети не понимают, что значит «двигать глазками», поэтому необходимо зрительную гимнастику начинать проводить со зрительными стимулами. На кончике указки, деревянной палочки крепится яркий предмет, либо предметная картинка,

либо пальчиковая кукла. Малыши с удовольствием будут следить глазками за предметом, который взрослый медленно двигает перед глазами по направлениям, сопровождая движения словами «Посмотрели вверх - вниз, влево - вправо, покружились» и т.д.

9. Правила проведения упражнений со зрительным стимулом:

а) зрительный стимул не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой;

б) зрительный стимул находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей;

в) показ стимула осуществляется в медленном темпе;

г) ребенок до конца должен проследить глазами движение зрительного стимула;

д) работают глаза, голова неподвижна.

При проведении зрительной гимнастики с младшими дошкольниками упражнения должны быть простыми, но при этом занимательными.

10. При планировании воспитательно-образовательного процесса целесообразно пользоваться картотекой зрительных гимнастик. В процессе проведения зрительной гимнастики с младшими дошкольниками педагог обязательно сам должен показывать каждое упражнение, выполнять его вместе с детьми, в старшем дошкольном возрасте педагогу достаточно один раз продемонстрировать выполнение движений глазами. В дальнейшем зрительная гимнастика проводится по словесной инструкции.

11. Виды зрительных гимнастик (приведены в Приложении к настоящей Методике):

а) Гимнастика для глаз в стихах. Выполнение движений глазами с произнесением стихов превращают гимнастику в игру. Если сопровождать упражнения для глаз стихотворными строчками, детям будет интереснее, и они быстрее их запомнят. Зрительная гимнастика для детей влияет на развитие связной речи, обогащение словарного запаса, помогает закрепить знакомые представления об окружающей действительности.

б) Упражнения для глаз. Комплекс упражнений для глаз состоит из имитационных движений глазами, которые положительно сказываются на эмоциях детей, движении глаз, активности ребенка в целом. Они просты в исполнении даже для самых маленьких детей. Дети с удовольствием глазами подражают сигналу светофора, крыльям бабочки, стрелкам часов и т. д. Ребенка заинтересует предложение «А ты так умеешь? А я вот умею!» после таких слов любознательные крохи готовы всё повторять за воспитателем.

в) Электронная гимнастика для глаз. Система упражнений представляется в виде видео роликов или в виде мультимедийных презентаций. Выполняя электронные физические минутки для глаз, дети фиксируют взгляд на предметах, которые появляются на экране, и прослеживают за ними по определенным траекториям. Чтобы понять, за каким предметом следить, он увеличивается в размерах или вращается. Это поможет ребенку зафиксировать взгляд на том предмете, за которым нужно проследить глазами. Музыкальное сопровождение повышает мотивацию детей к её выполнению, и вызывает положительные эмоции. Для демонстрации электронных физминуток для глаз необходимы компьютер, проектор, большой экран и мультимедийная презентация.

г) Офтальмотренажеры. Для реализации коррекционной работы, с учётом образовательного стандарта дошкольного образования, необходимо сконструировать среду, обогатить её элементами, стимулирующими компенсаторную деятельность детей.

Различают следующие офтальмотренажеры:

а) «Зрительные ориентиры» - предполагает перемещение взгляда по ориентирам (картинки), расположенным в разных местах. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния. Для развития фиксации взора, снятия аккомодационного напряжения эффективно выполнять упражнения, которое предполагает перемещение взгляда с метки на предметы, расположенные вдали и обратно. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

б) «Сигнальные картинки» - тренажёр базируется на зрительно-поисковых стимулах. На окне, учебной доске, стене расположены цветные предметные картинки. По просьбе педагога дети фиксируют взгляд поочередно на соответствующей заданной картинке и дорожке к другой картинке. Продолжительность фиксации одной картинки 0,5 секунды. Постепенно это время сокращается. Картинки и дорожки задаются в случайной

последовательности. Педагог стремится к тому, чтобы дети могли не просто механически «пробежать» глазами по картинкам и дорожкам, а осознанно их увидеть.

в) «Мишень» - дети фиксируют взгляд на цифру (фигуру, рисунок, предмет и так далее), расположенного среди хаотично расположенных цифр (фигур, рисунков, предметов и так далее) на тренажёре. Педагог называет какую-либо цифру (фигуру, рисунок, предмет и так далее), а дети находят глазами, затем взгляд снова возвращается в центр.

г) «Восьмёрка» - способствует профилактике зрительного утомления. Дети прослеживают глазами за лазерным лучом по указанным направлениям на тренажёре.

д) «Тренажёры – лабиринты» для развития зрительных функций располагаются на разных уровнях высоты (стене, потолке, столе). Дети прослеживают глазами заданную цветную дорожку от начала до конца и обратно.

е) «Телескоп» - способствует зрительно-пространственной активности, предназначается для поиска предметов в окружающей обстановке. Тренажёр представляет собой трубочку, похожую на популярную игрушку калейдоскоп. Детям необходимо найти заданные предметы в пространстве группы, рассматривая их то - одним, то - другим глазом.

ж) «Зрительно – тактильные дорожки» - для развития зрительно - осязательного восприятия размещаются на стене, столе на уровне глаз ребенка. Дети медленно обследуют пальцами рук дорожки разных поверхностей сначала с участием зрения, затем тактильно – осязательным способом.

12. Педагогам необходимо отмечать старание, желание и результат работы детей при выполнении зрительной гимнастики. Затраты времени на упражнения разных видов гимнастик измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

Виды зрительных гимнастик

1. Гимнастика для глаз в стихах

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали (поморгать глазами),

Посмотрите все в окно (*посмотреть влево-вправо*),

Ах, как солнце высоко (*посмотреть вверх*),

Мы глаза сейчас закроем (*закрыть глаза ладошками*),

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем (*посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево*),

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз (*посмотреть вниз*),

Жмурься сильно, но держись (*зажмурить глаза, открыть и поморгать ими*).

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает (*обвести глазами круг*).

Наверху созрела слива (*посмотреть вверх*),

А внизу растет крапива (*посмотреть вниз*),

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква (*посмотреть влево – вправо*),

Снизу – свежая трава (*посмотреть вниз*),

Сверху – сочная ботва (*посмотреть вверх*),

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег (*зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз*).

Мы играли, рисовали (*выполняется действия, о которых идет речь*)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть – чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

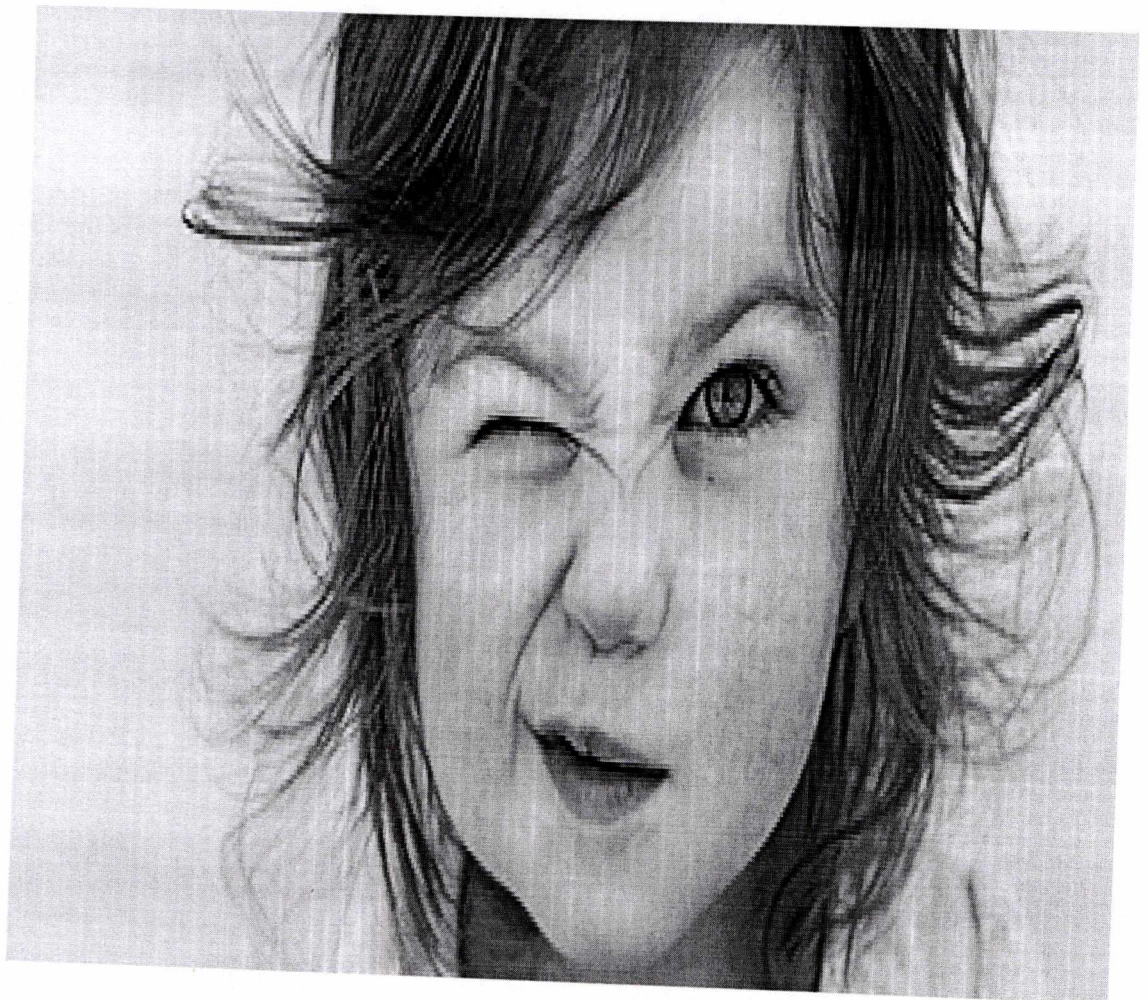
Мы летаем высоко (*соответственно смотреть глазами, не поворачивая головы*),

Мы летаем низко,

Мы летаем далеко,

Мы летаем близко.

2. Упражнения для глаз





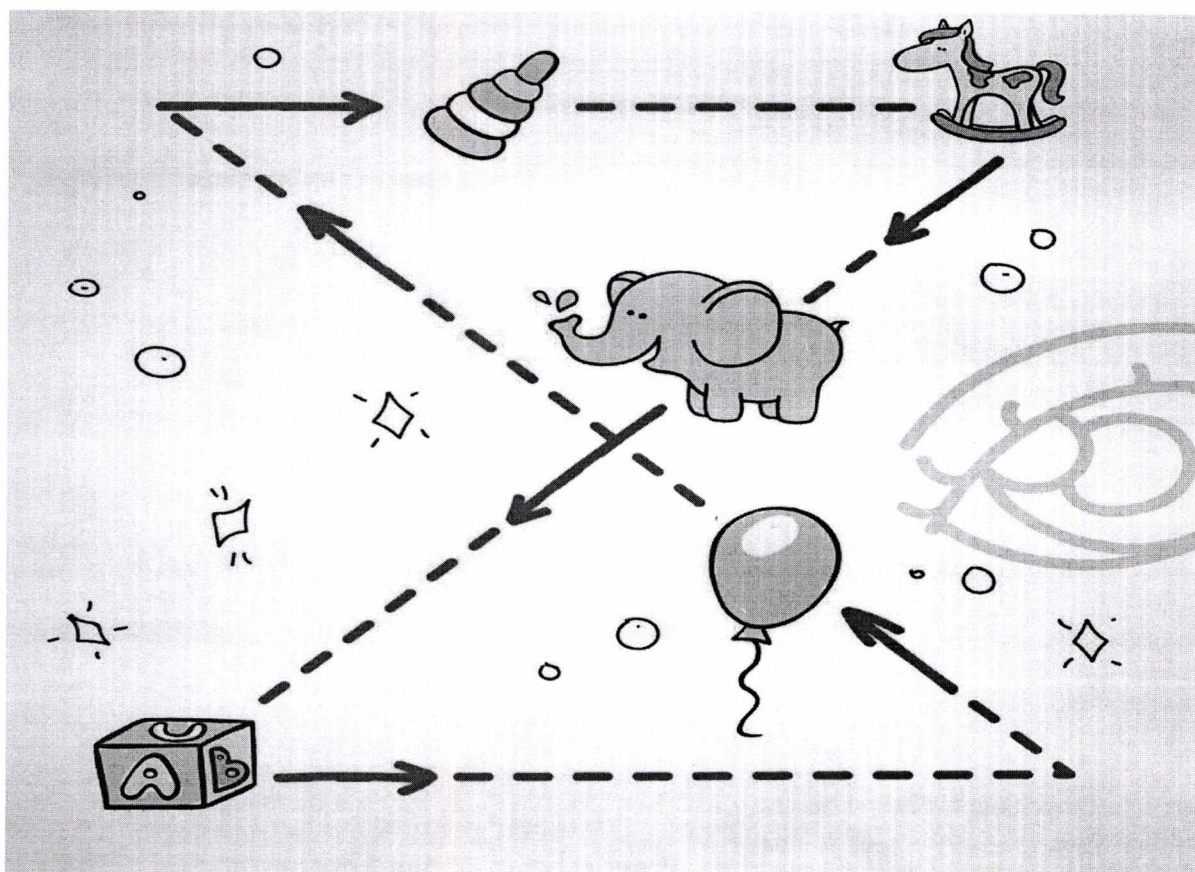


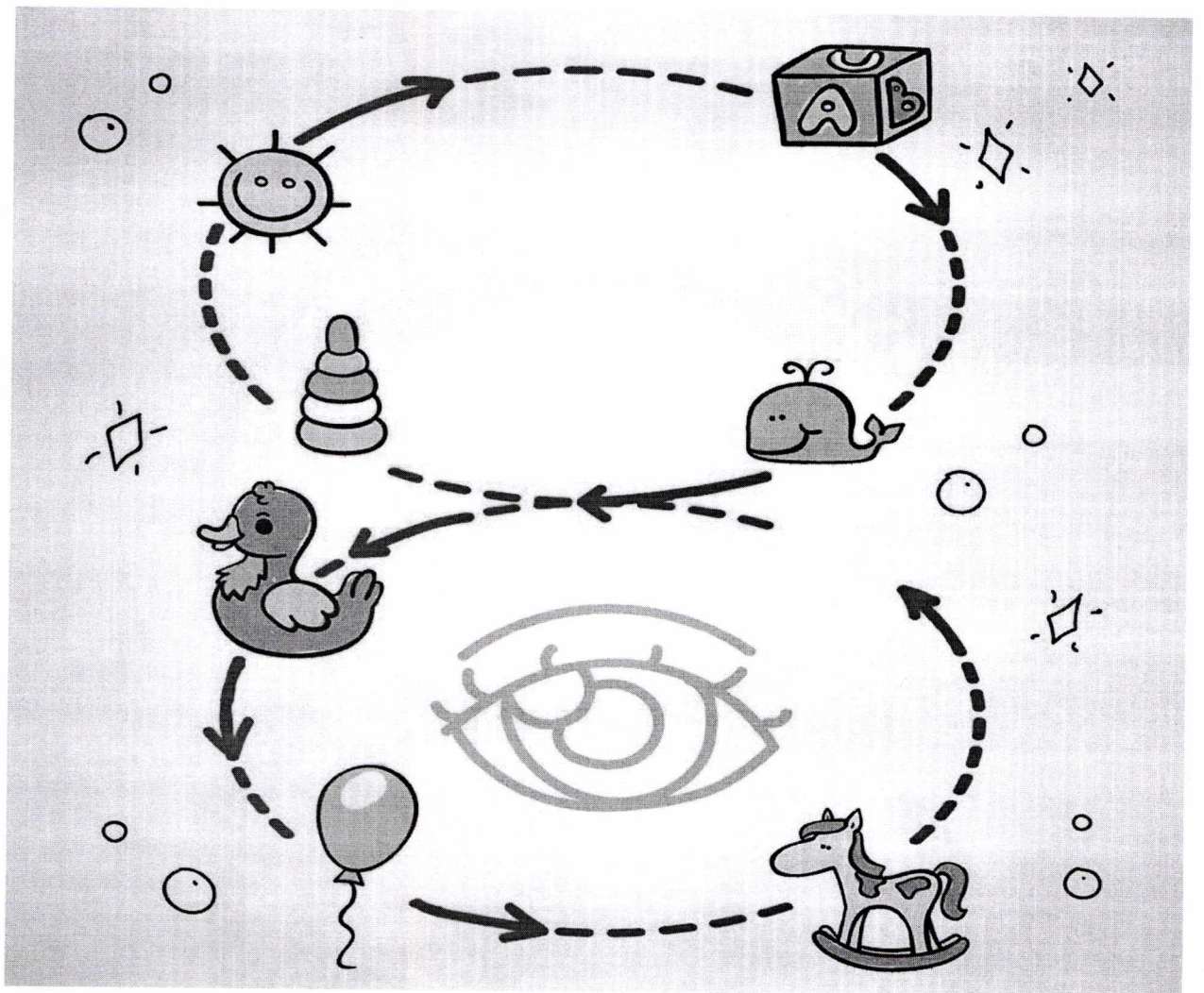
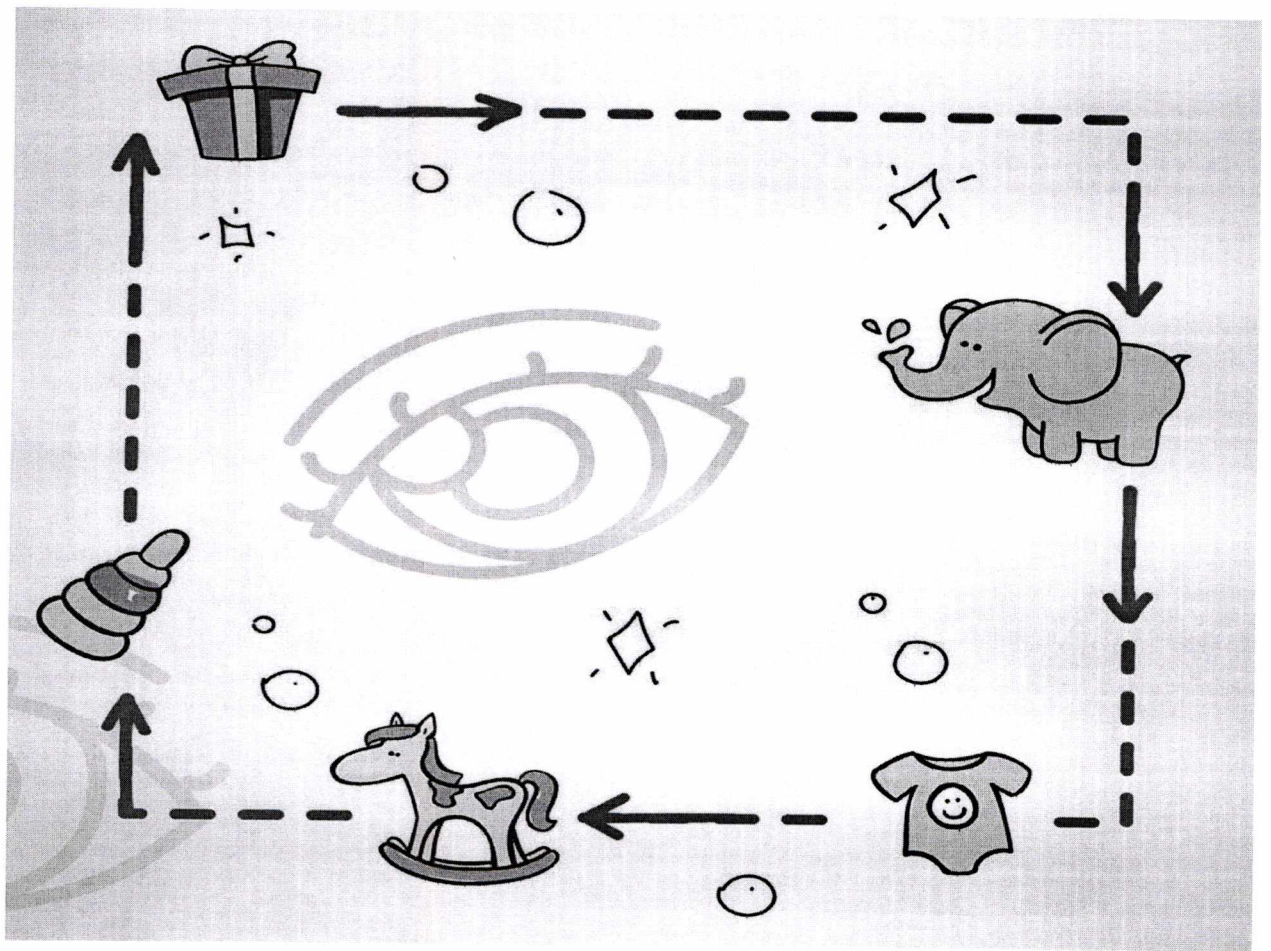
3. Электронная гимнастика для глаз

Презентация и видеоролики в электронном виде в Приложении.

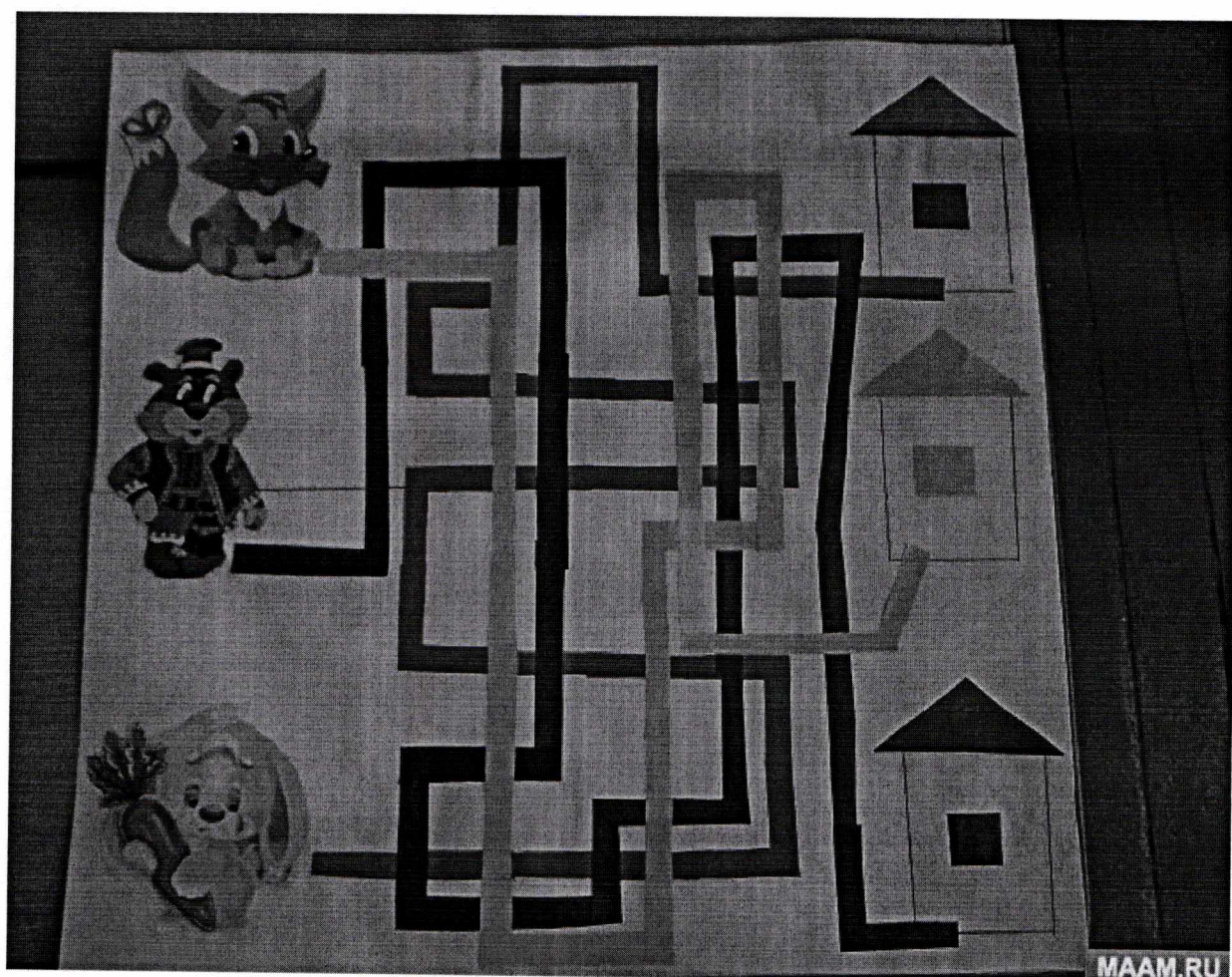
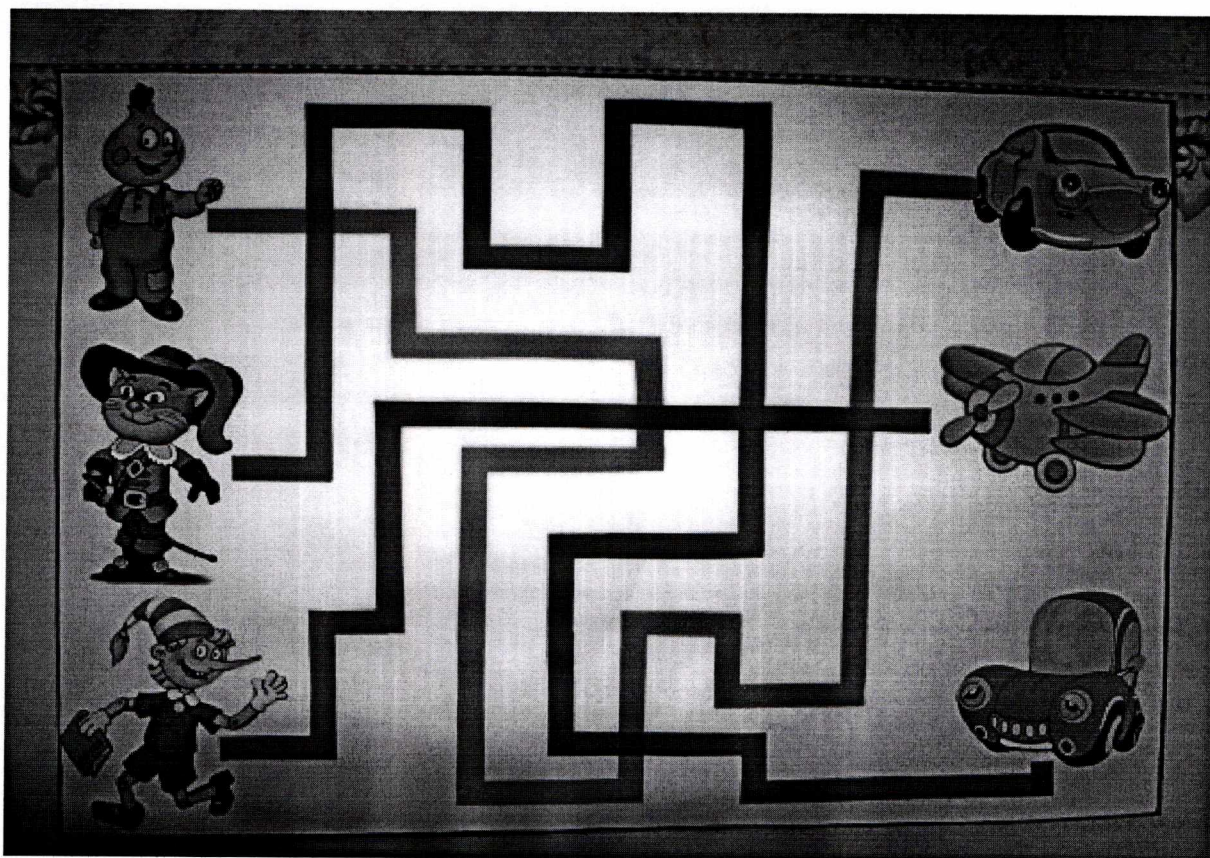
4. Офталмотренажёры

а) «Зрительные ориентиры»:

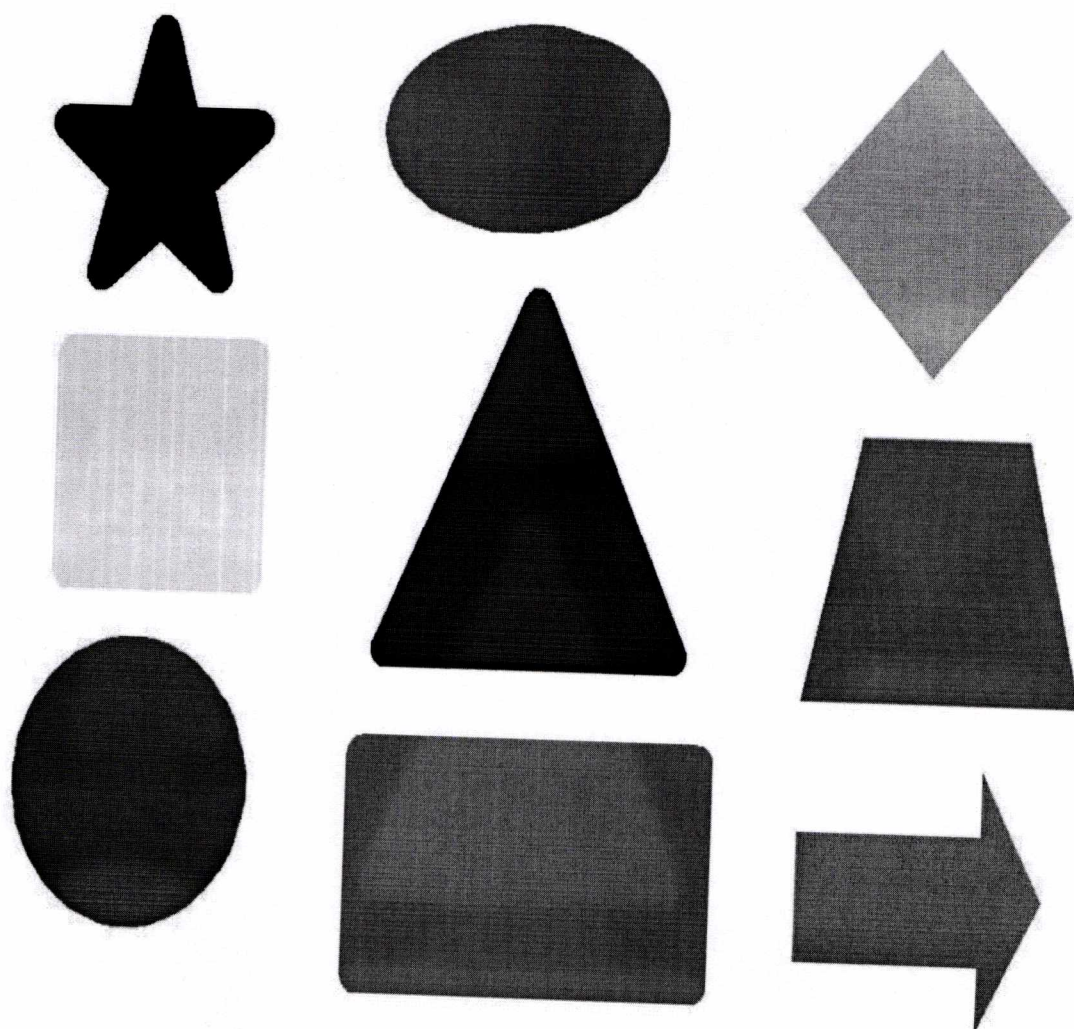
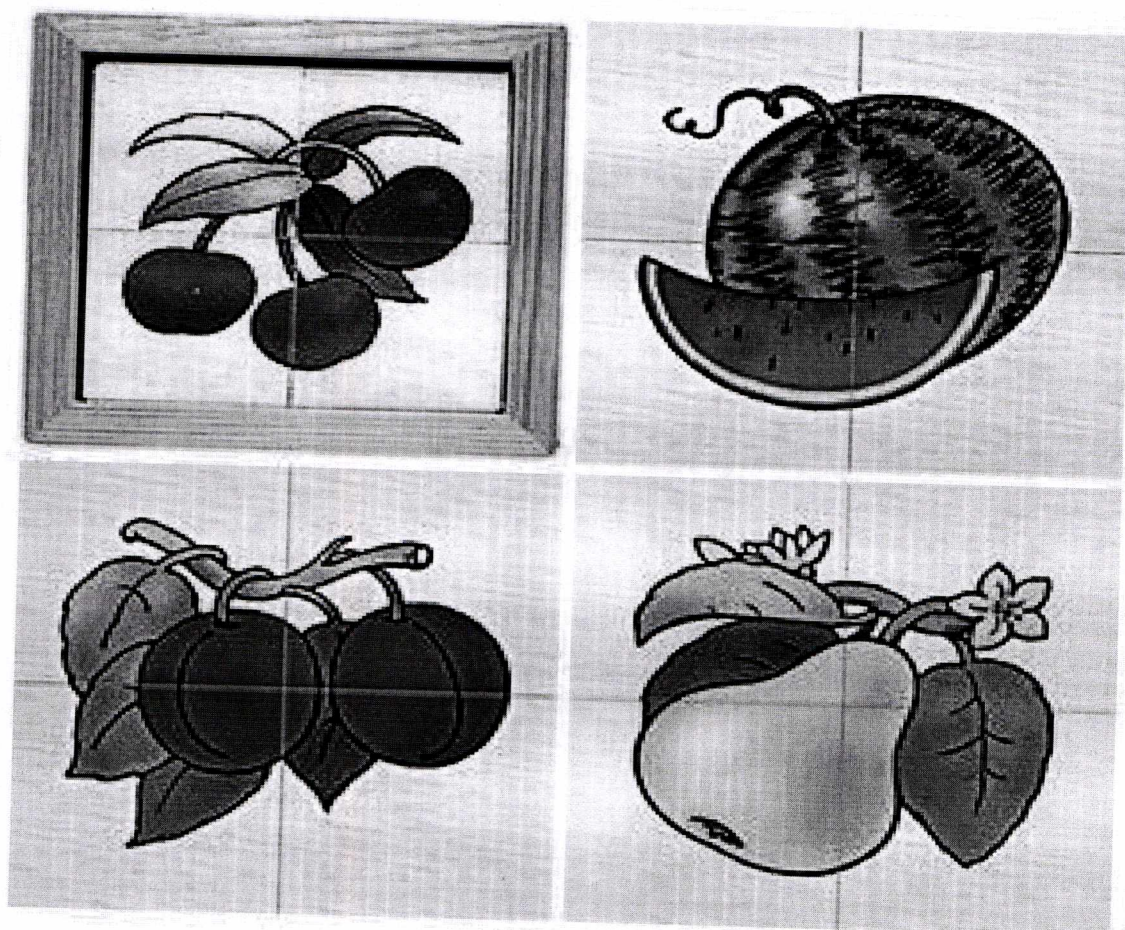


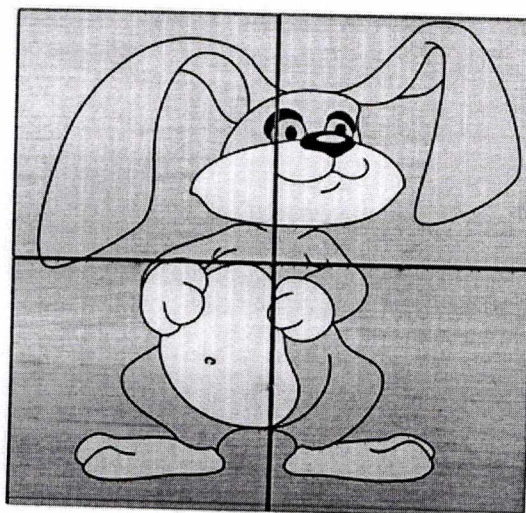
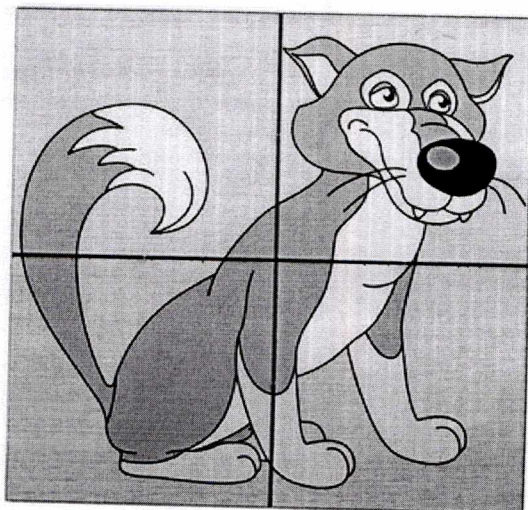
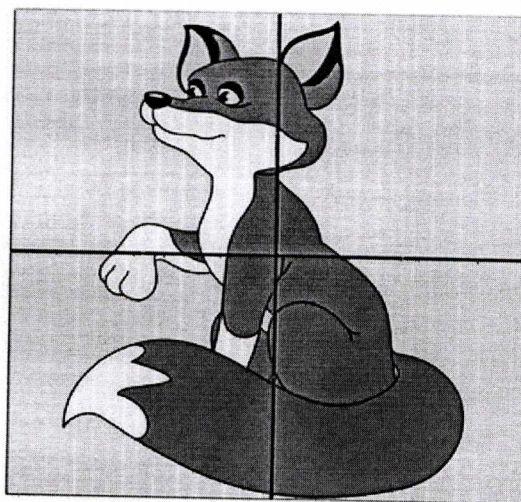
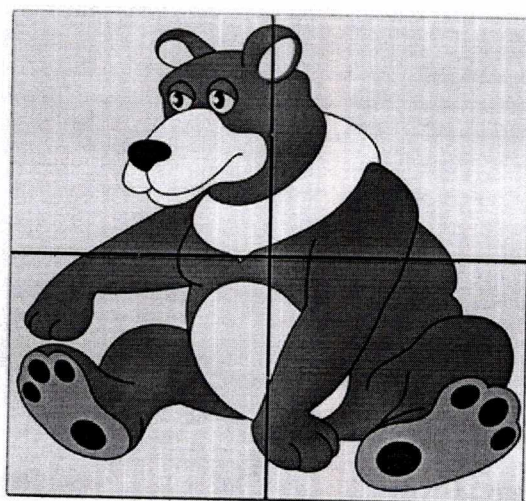
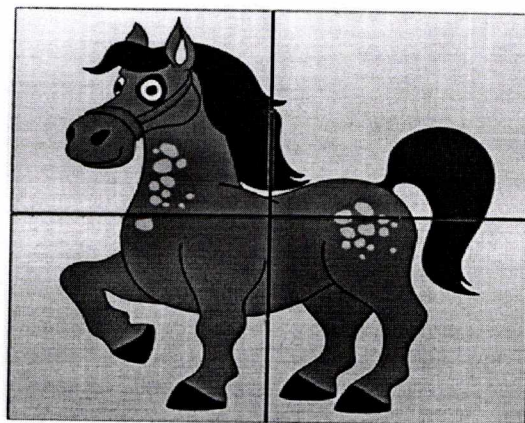
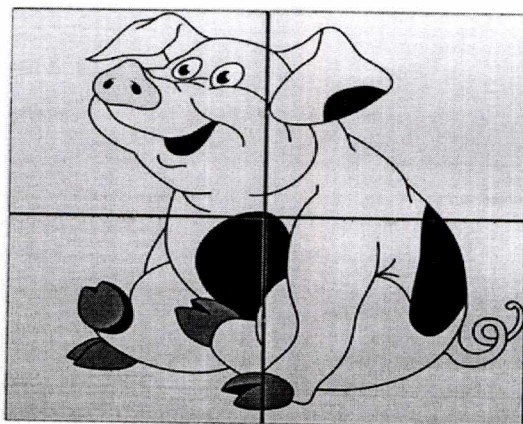
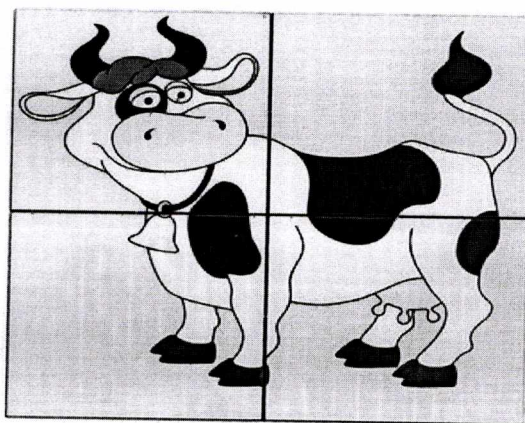
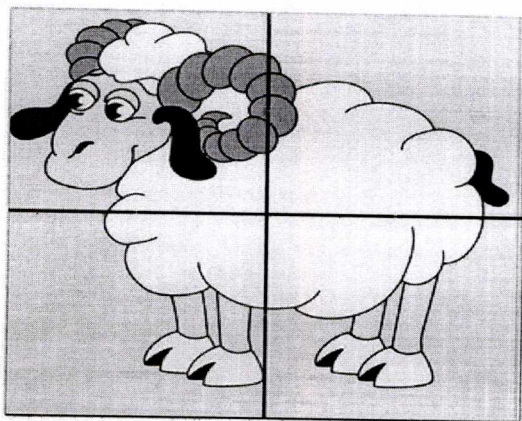


б) «Сигнальные картинки»:

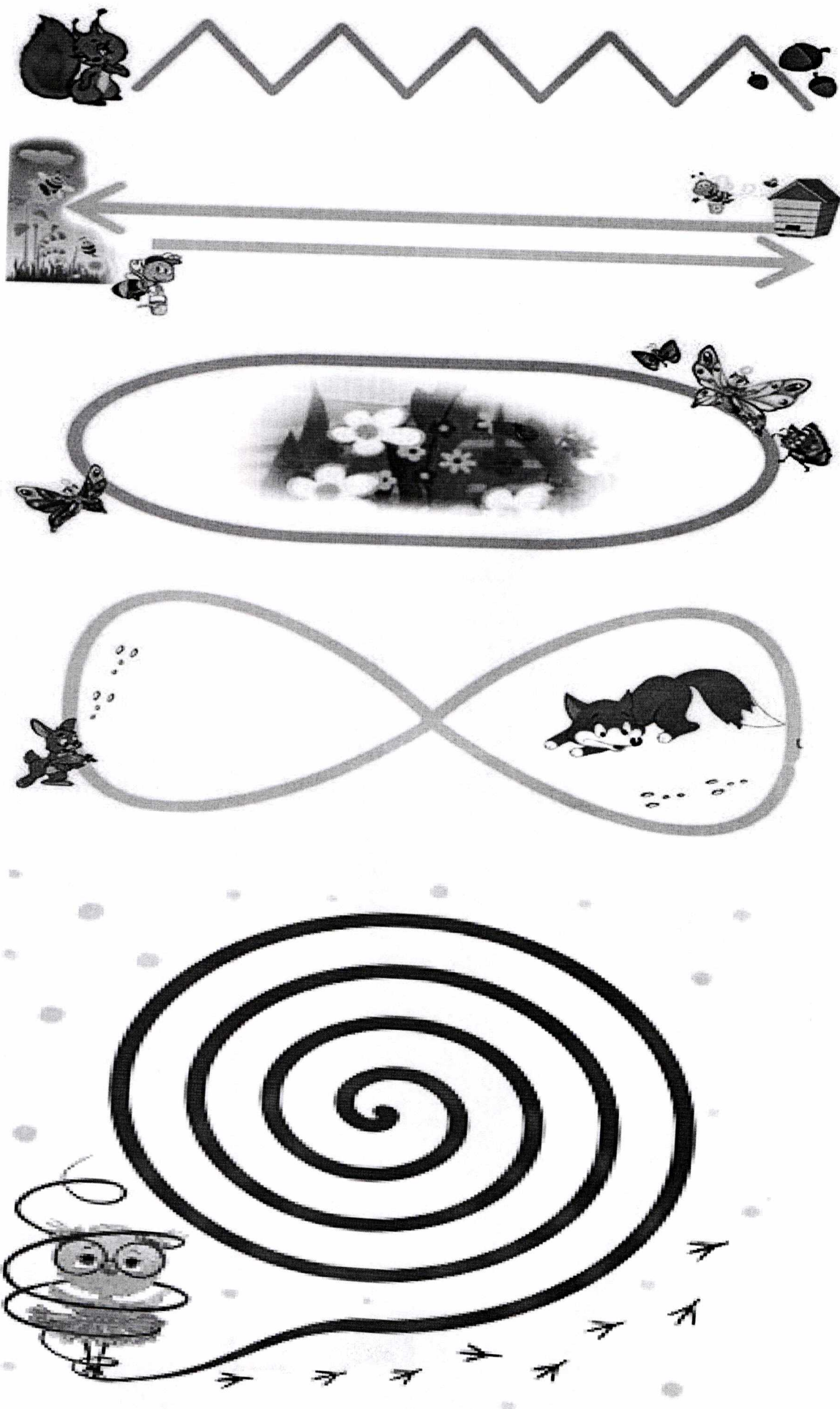


в) «Мишень»:

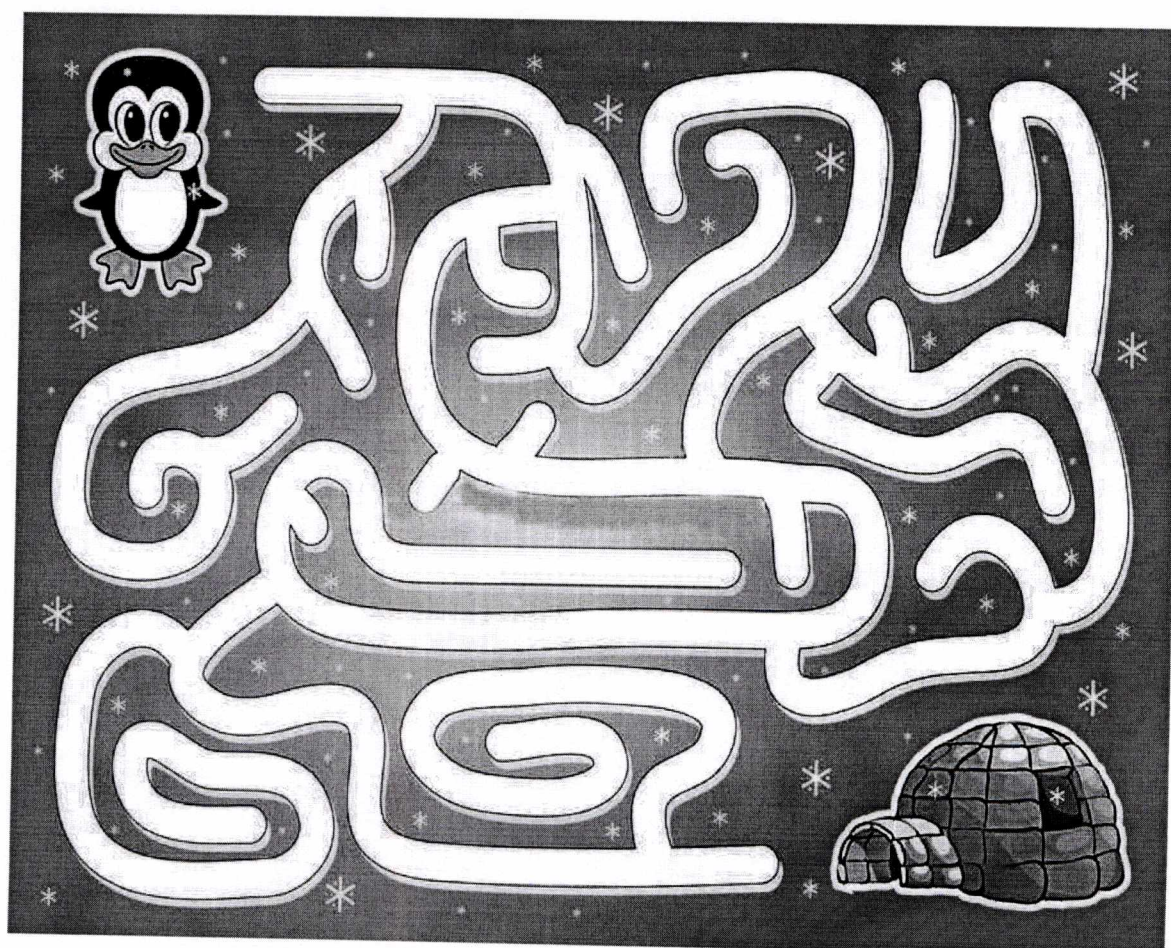
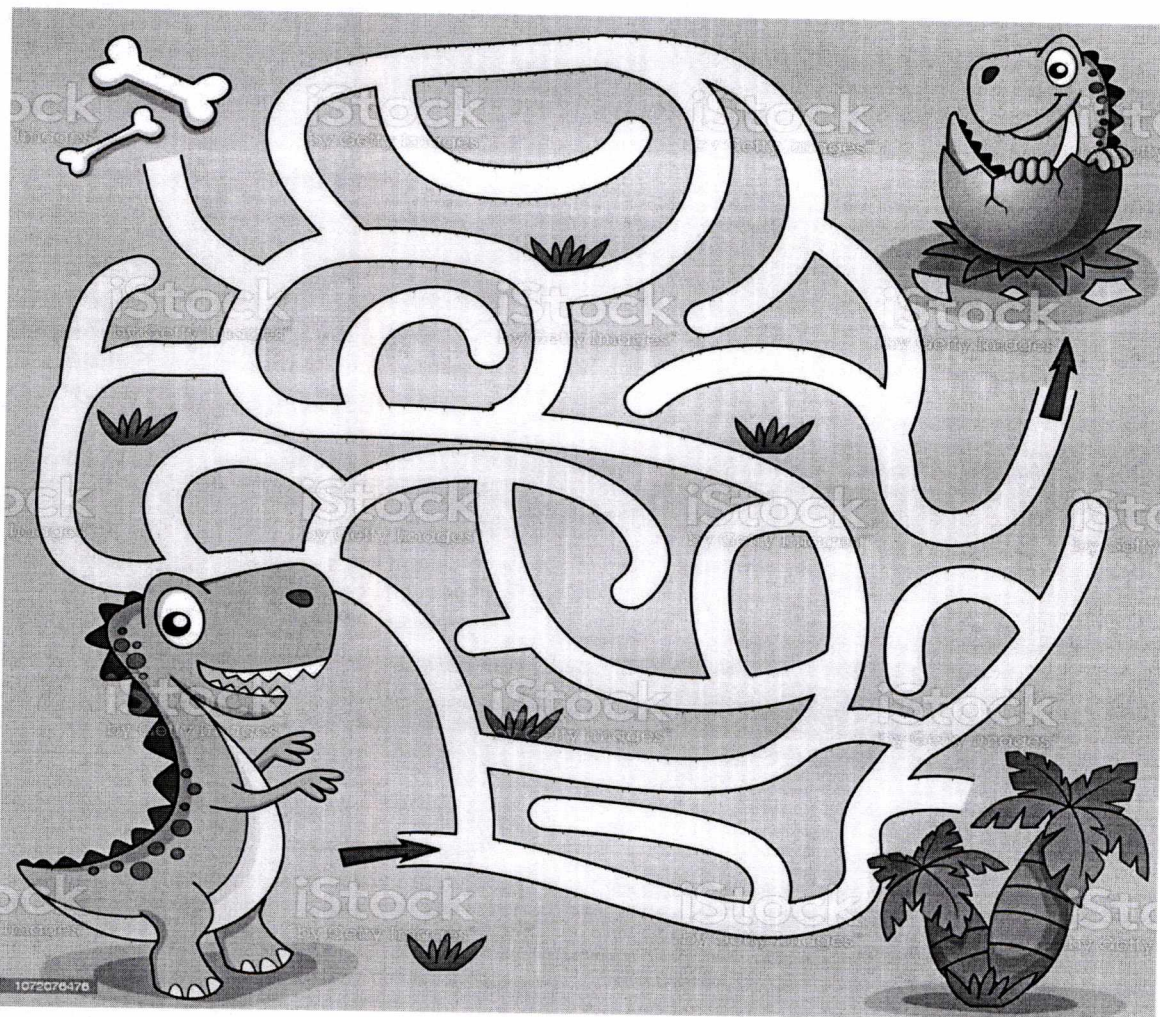


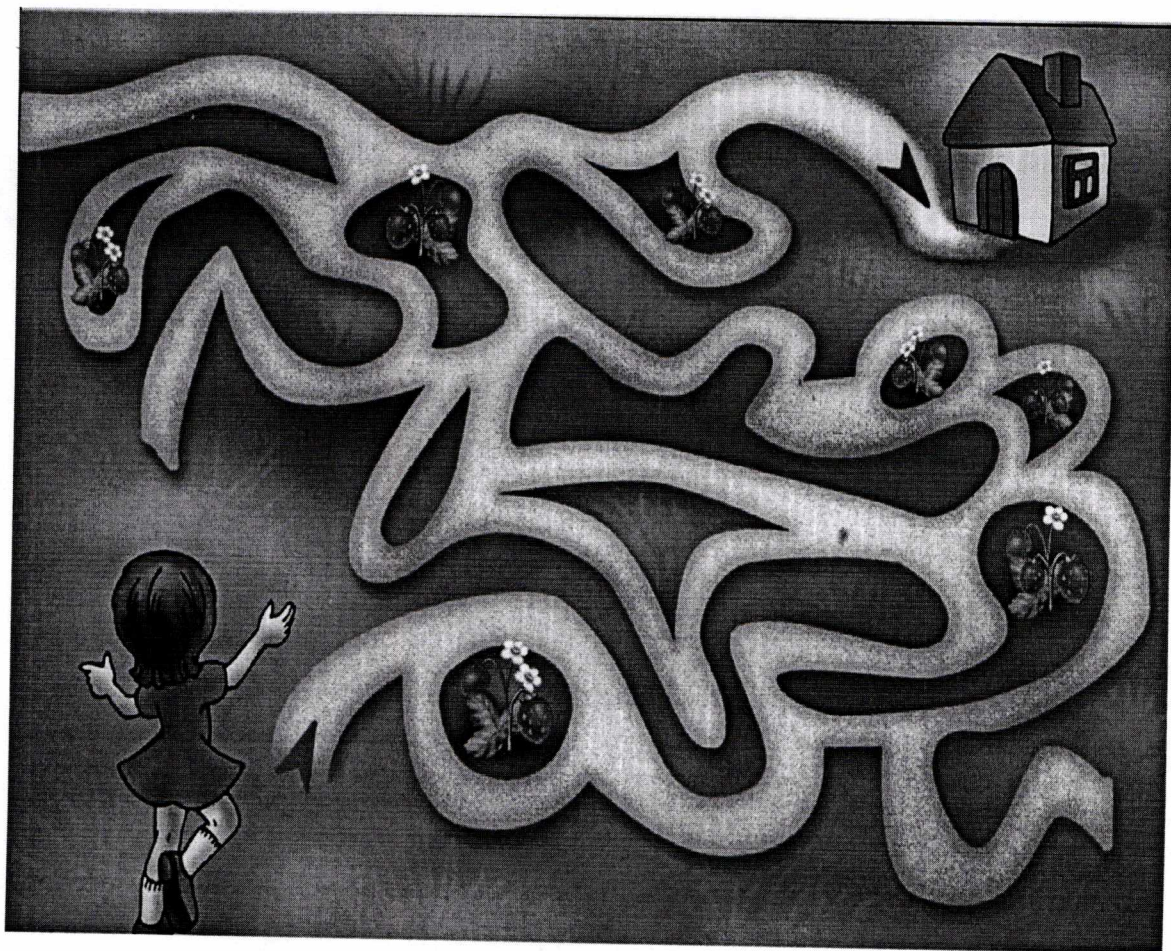


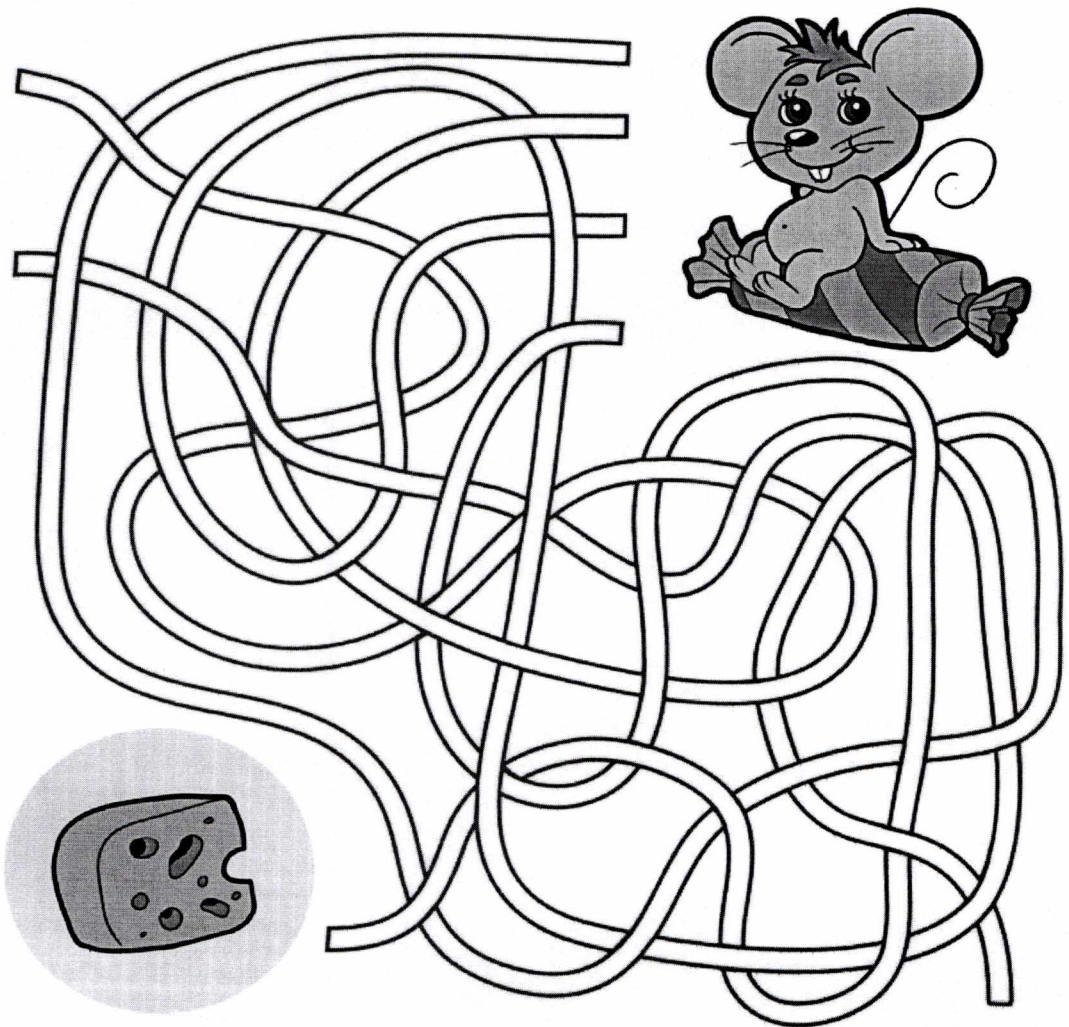
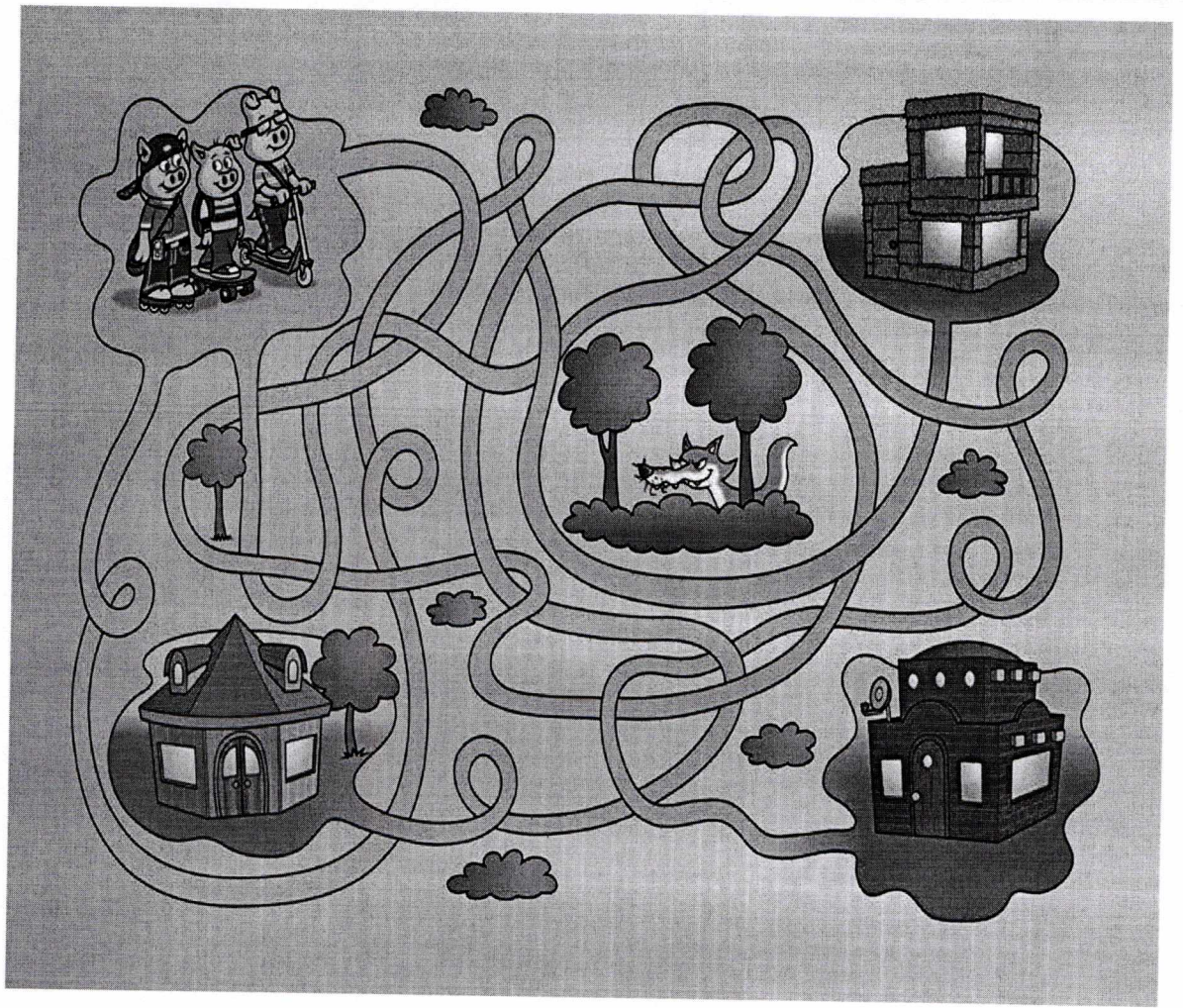
г) «Восьмёрка»:



д) «Тренажеры – лабиринты»:







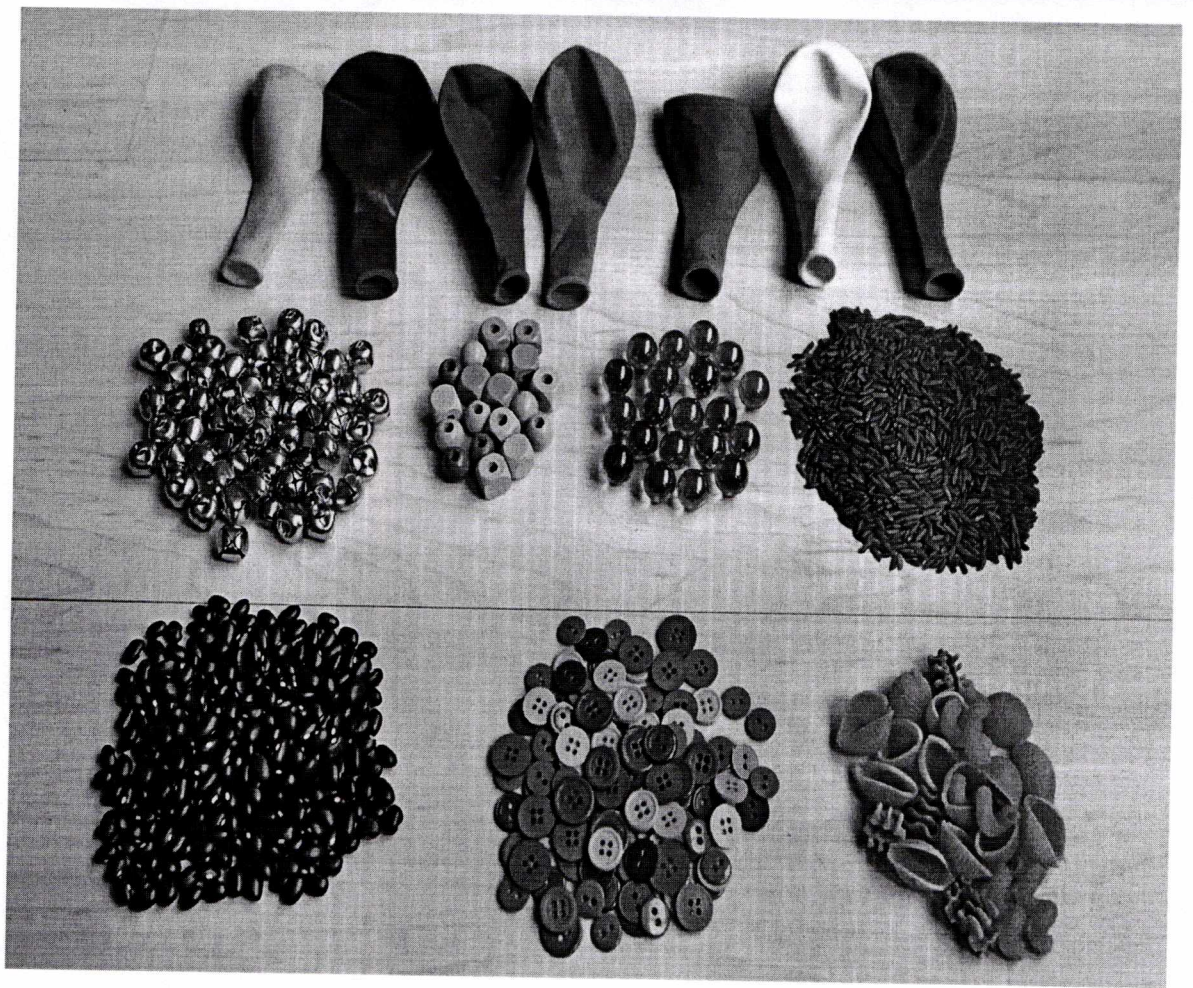
е) «Телескоп»:





ж) «Зрительно – тактильные дорожки»:





Приложение № 3 к совместному Приказу
Министерства здравоохранения
Приднестровской Молдавской Республики
и Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской Республики
«Об организации проведения мероприятий,
направленных на профилактику патологии
органа зрения у детей в организациях
дошкольного и общего образования»

Методика по проведению физических упражнений для предупреждения зрительного
утомления и другой патологии органа зрения у детей школьного возраста

1. Для учащихся 1-3 классов организаций общего образования упражнения, приведенные в видеороликах в Приложении к настоящей методике, рекомендуется проводить в течение 2 - 3 минут в середине каждого урока.
2. Для учащихся 4-10 классов организаций общего образования упражнения, приведенные в видеороликах в Приложении к настоящей методике, рекомендуется проводить в течение 2 - 3 минут в середине каждого урока.