**ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ**

**Косоглазие характеризуется отклонением одного из глаз от общей точки фиксации. Бывает содружественное и паралитическое. Содружественное косоглазие может быть постоянным или переменным, сходящимся (глаз отклоняется к носу) и расходящимся (глаз отклоняется к виску), одностороннее (отклоняется только один глаз), альтернирующее (косит то один глаз, то другой).**

**Нистагм представляет собой самопроизвольные колебательные движения глазных яблок (дрожание глаз).**

**Миопия (близорукость) – изображение перед сетчаткой, вдаль не видит. Ребенок быстро утомляется. Часто связана с расходящимся косоглазием. Необходимо следить, чтобы ребенок близко не подносил предмет или картинку. Чем ближе смотрит, тем больше близорукость.**

**Гиперметропия (дальнозоркость). Детям тяжело работать вблизи, не любят рисовать, работать с мелкими деталями. Сочетается со сходящимся косоглазием.**

**Астигматизм (расплывчатое зрение) – заболевание, при котором изображение по вертикали и горизонтали фокусируется в разные части на сетчатке.**

**Афакия – удаленный хрусталик. Для работы требуется двое очков – для работы вблизи и вдали.**

**Дистрофия сетчатки – это патологическое изменение сетчатки, при котором происходят нарушения всех функций зрения.**

**Атрофия зрительного нерва – заболевание, характеризующееся нарушениями связи между сетчаткой глаза и зрительными центрами. При АЗН наступают различные расстройства зрительных функций, вплоть до полной слепоты. При таком заболевании дети часто и быстро утомляются.**

**Альбинизм – врожденная аномалия органов зрения, характеризующаяся**

**отсутствием пигментации. При альбинизме снижается острота зрения, наблюдается светобоязнь (нельзя сажать близко к свету).**

**Амблиопия – снижение зрения без видимых анатомических, органических изменений глаза. Нарушается зрительная фиксация прослеживающей функции глаза. Амблиопия часто сопровождается косоглазием**

 **Основные функции зрения:**

 **1. Центральное или форменное зрение, острота (видит четко, ясно, со всеми деталями).
2. Цветоразличение.
3. Светоощущение (способность различать, анализировать насыщенность цвета).
4. Периферическое зрение, поле зрения.
5. Бинокулярное зрение – видение двумя глазами одновременно.**

**ОСОБЕННОСТИ  ПРОВЕДЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ**

**С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Насколько большое значение имеет проведение зрительной гимнастики для детей с нарушениями зрения? Чтобы выяснить это, необходимо обратиться к анатомии органа зрения, а именно к глазным мышцам- наружным и внутренним.

Наружные мышцы глаза (их шесть или три пары) придают глазам положение и фиксируют глаз, способствуют правильной установке зрительных осей, т.е. направляют взгляд вверх, вниз или в любую сторону. Нормальная работа глаза требует его подвижности. Глазодвигательные мышцы, как и любые другие, при отсутствии тренировки теряют свою работоспособность. Возьмём, к примеру, мышцы рук или ног. При отсутствии тренировки эти мышцы становятся слабыми, вялыми, дряблыми. И напротив, жевательные мышцы, например, тренируясь ежедневно и многократно, всю жизнь находятся в прекрасной рабочей форме.

В такой же рабочей форме следует держать и мышцы глаз.

Ко второй группе мышц глаза относятся те, которые растягивают и выгибают хрусталик, позволяя видеть вблизи и вдали. При длительной работе вблизи, например, при письме школьников или на компьютере, или при работе в тетрадях по Е.В. Колесниковой по математике и грамоте в детском саду эти мышцы находятся в постоянном напряжении, которое может привести к спазму аккомодации. Это, в свою очередь, может способствовать развитию близорукости. Следовательно, и эти мышцы следует укреплять и тренировать, и давать им отдых.

Таким образом, зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. Т.е., зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тонусе по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

Необходимо отметить, что есть ряд врачей, которые считают зрительную гимнастику средством лечения глазных заболеваний: астигматизм, близорукость, дальнозоркость и др. К ним относятся Уильям Бейтс, разработавший в 20-е годы двадцатого века комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения.

Официальная наука не считает гимнастику средством лечения глазных болезней, но признаёт её огромное влияние на профилактику их и снятие зрительного утомления.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями. В общей сложности воспитателями зрительная гимнастика проводится до 6 раз в день во всех возрастных группах.

Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;

- вверх – вниз;

- далеко – близко (удалять и приближать предмет);

- по кругу – слева – направо;

- по диагонали – снизу – вверх;

- по диагонали – сверху – вниз.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т.п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию. Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

Комплекс зрительной гимнастики для профилактики утомления

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

                                    **ПАЛЬМИНГ.**

 Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладошки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос.  Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

                          **ЗАМЕЧАЕМ ПАЛЬЧИКИ.**

   Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Смотрим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев. По расфокусированному взгляду ребёнка видно, получается ли упражнение. Проводить после зрительной работы вблизи.

                            **НА  ПРОГУЛКЕ.**

 Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др.

 «Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**.

**1.Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).**

    1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

    2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

    3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

**2. Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.**

    1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с   пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0-12 раз).

    2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

    3. Частое моргание в течение 20 секунд.

**3. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.**

1.     Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

2.     Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.

3.     Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4.     Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

5.     Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

6.     Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

**4.**     **Зрительная гимнастика в стихах.**

          Раз – налево, два – направо,

          Три – наверх, четыре – вниз.

          А теперь по кругу смотрим,

          Чтобы лучше видеть мир.

          Взгляд направим ближе, дальше

          Тренируя мышцы глаз.

          Видеть скоро будем лучше,

          Убедитесь вы сейчас!

          А теперь нажмем немного

          Точки возле наших глаз.

          Сил дадим им много-много,

          Чтоб усилить в тыщу раз!

**КАКИЕ  ИГРЫ  СПОСОБСТВУЮТ  РАЗВИТИЮ  ЗРЕНИЯ.**

 Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения.

Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой-нибудь интересный сюжет. Например, перед ребёнком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Пустые коробочки можно не просто откладывать в сторону, а выбрасывать их в воображаемое «мусорное ведро».

   Позвольте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению какой-то определенной цели. Чтобы эта цель была достигнута, и занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению.
 Не затягивайте игру. В тот момент, когда вы замечаете, что внимание и интерес ребёнка начинает угасать, заявите ему, что он хорошо позанимался и сегодня просто молодец, а вы намерены убрать игрушку. Таким образом, игра не надоест ребенку, с ней не будет связано негативных эмоций. Позвольте себе ошибиться и дайте ребёнку возможность обнаружить вашу ошибку. Это даст ребёнку возможность стать более уверенным в себе и своих силах. В игре вызывайте ребёнка на разговор, чтобы он называл свои действия и признаки предметов, с которыми вы играете.

**Прищепки.**
   Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветок». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите ребенку снять все прищепки, а затем

прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры из настенного календаря и предложить ребёнку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне.

   Если прищепок много, они разного цвета и конфигурации, то дети сами могут придумать множество поделок.
Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно-двигательную координацию.

**Пуговицы.**
  Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать.
Игра развивает зрительное внимание, восприятие.
Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше.

Игра развивает зрительно-моторную координацию, моторику рук.

Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. п.
Игра развивает зрительное внимание.
Выложите пуговицы в ряд с определенной закономерностью, например красная-белая-красная белая. Предложите ребенку продолжить ряд.
Игра развивает внимание, мышление

**"Сравни картинки"**

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

 **"Раскрась вторую половинку"**

Раскрасок на любой вкус и цвет сейчас тоже большое множество. Если вы хотите развить внимание ребёнка, чаще предлагайте ему картинки, раскрашенные только наполовину.Если это задание слишком простое, то усложнить его можно, предложив сначала эту половину нарисовать, а потом уже раскрасить.

 **"Фигурные таблицы"**

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребёнка – в каждой из фигур нарисовать определённый простой знак (в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.)

Это упражнение развивает способность переключать внимание.

 **"Где, чей домик?"**

Нарисуйте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов.

Пусть ребёнок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

**"Корректор"**

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом.

Попросите ребёнка вычеркнуть (подчеркнуть, обвести и т.д.) каждую букву "о". Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы.Когда эта задача станет для ребёнка лёгкой, усложните её, предложив все буквы "о" вычеркнуть, а буквы "с – обвести; или вычеркнуть каждую вторую букву "а" и т.д.Ребёнку будет интереснее, если взрослый будет на своём тексте выполнять то же самое задание. Потом можно проверять правильность выполнения друг у друга.

**"Считалка"**

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 20. Попросите ребёнка найти все цифры по порядку.

Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера.

 **"Что изменилось?"**

Есть несколько вариантов этой игры. Самый известный таков.

Разложите на столе 5 или более мелких предметов. Дайте ребёнку 30 секунд на запоминание предметов и их положения на столе. Затем пусть ребёнок отвернётся или закроет глаза. А вы тем временем произведите какие-нибудь изменения: поменяйте предметы местами, уберите один предмет, поставьте ранее не стоявший, поставьте такой же предмет другого цвета и т.д. Задача ребёнка – определить, что изменилось в композиции.Усложнять это упражнение можно, производя больше изменений или попросив определить что изменилось на ощупь (стол с разложенными предметами накрыть полотенцем).

Если играет группа детей, то можно попросить одного из игроков в течение 1-2-х минут внимательно рассмотреть других, а затем выйти. Изменения производятся в одежде или внешности одного или более человек.

**Рисуем по памяти узоры**

Направлена на развитие зрительной памяти. На листе бумаги нарисован узор. Попросите ребенка 2 минуты посмотреть на этот узор. После этого узор уберите и предложите ребенку воспроизвести его по памяти.

 

-ггшггггв.

Во время этой игры развивается не только память, во и внимание, а также мелкая моторика рук.