ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы**

**детский сад компенсирующего вида №724**

111401, Москва, ул. Металлургов, д.16 тел.(495)304-08-72

e-mail: gou724@newmail.ru (495)304-03-00

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Создание эргономических условий**

**при подготовке**

**детей с нарушением зрения**

**к школе»**

**Составила**

**учитель-дефектолог**

**Смирнова И.А.**

**Москва, 2013 год**

Ребенок с косоглазием и амблиопией утомляется значительно быстрее, чем его сверстник, особенно если он работает с опорой на зрение. Показателями наступающего утомления является снижение работоспособности, отвлекаемость, частое моргание глазами. После умственной деятельности, связанной со зрительной нагрузкой, требуется активный отдых тем органам и системам, которые больше всего при этом были заняты.

Родителям выпускников детского сада для детей с нарушением зрения необходимо и в школе соблюдать правильный режим занятий и отдыха. Очень важно так организовать режим дня ребенка, чтобы предупредить появление зрительного утомления на занятиях.

Необходимо следить за постоянным ношением очков ребенком, если есть соответствующий офтальмологический диагноз «миопия», «гиперметропия», «косоглазие», «астигматизм» и другие по назначению врача.

Родителям нужно приучать ребенка самостоятельно применять глазную гимнастику дома и по мере возможности в школе, на занятиях где имеется зрительная нагрузка:

* перед зрительной работой (рассматривание) – на активизацию зрительных мышц;
* после зрительной (непрерывной) нагрузки - на расслабление зрительных мышц.

Ребенку с нарушением зрения необходимо увеличивать время для выполнения задания и ознакомления с новым заданием. Рекомендуется применять коррекционные приемы поэтапного, последовательного обследования изучаемых объектов, в определении размеров удаленности и взаиморасположения изучаемых объектов использовать зрительное обследование, дополняя его осязательным обследованием.

Бумага для работы должна быть матовой, не слишком белой и не рыхлая. Ручка темного цвета (черная, фиолетова), должна писать мягко.

Физические нагрузки не противопоказаны, но дозируются в зависимости от степени миопии и ограничены при высокой степени.

Приучать ребенка следить за осанкой в школе во время занятий за партой и во время ходьбы. Во время занятий необходимо следить за тем, чтобы книга или тетрадь находились на расстоянии 33- 35 см. от глаз. Голову следует держать прямо. Чрезмерный наклон головы в ту или иную сторону вызывает напряжение мышц, неравномерную работу правого и левого глаза и быстрое их утомление.  Родителям необходимо контролировать осанку ребенка и соблюдение должного расстояния до рассматриваемого объекта, но при слабом зрении создавать условия облегчающие ребенку работу на близком расстоянии:

1-конторки, подставки, парты или столы с регулируемой высотой и наклоном;

2-стационарные, электронные, настольные лупы; очки; увеличительные приборы.

Соблюдения требований охраны слабого зрения, а также соблюдение общего режима зрительной работы укрепляет здоровье и общее развитие вашего ребенка.   Место на занятии за столом на комфортном для ребенка расстоянии, ближе к источнику естественного освещения (окну).

Во время занятий, необходимо следить, чтобы свет падал с левой стороны. Вредно, если свет направлен прямо в лицо и ослепляет глаза. Недостаточное освещение так же вредно: чрезмерно напрягается зрение, быстро появляется утомление, резко снижается работоспособность. Занятия при недостаточном освещении могут вызывать головные боли и снижение остроты зрения. Дома лучше всего заниматься при свете настольной лампы (60 ват.) покрытой зеленым или матовым абажуром. Для охраны зрения необходимо делать перерывы в зрительной работе (чтение, письмо, рассматривание  иллюстраций и т. д.) Через каждые 10- 15 минут. Во время перерывов рекомендуется смотреть вдаль, двигаться, и если возможно, находиться на свежем воздухе.

При «миопии» высокой и средней степени (в карте «М выс. ст.» и «М ср. ст.») необходимо также следить, за ношение очков ребенком. Если очков двое: для постоянного ношения (для дали) и для работы на близком расстоянии (для близи), приучать ребенка своевременно использовать нужные очки. Воспитывать ответственность и самостоятельность. При работе на близком расстоянии, объект должен находиться от глаз ребенка на 30 – 33 см. При чтении рекомендуется использовать крупный печатный шрифт 16-18 кегель. Высота знаков в тетрадях 5-5,5 мм, на доске 12-14 см., между знаковые пространства – 3мм. Мелкие натуральные объекты (семена, насекомые и т.д.) заменяются увеличенными и контрастными изобразительными пособиями без мелкой деталировки. Изобразительные пособия в рельефно-цветовом исполнении для бисенсорного типа восприятия с хорошей контрастностью. Минимальная загруженность перцептивного поля для детей 7 лет 4-6 объектов. Цветоисполнение пособий в оранжево-желтых и зеленых тонах. Экскурсии в природу, наблюдение и прогулки на свежем воздухе с обязательными упражнениями по ориентировке в пространстве. Занятия адаптивной физической культурой с ограничением физических нагрузок. Строго индивидуальный режим нагрузки и подбор упражнений, ограничение быстрых и темповых движений. Запрещен подъем тяжестей, длительное пребывание в наклоне, сотрясение тела, упражнения с утяжелением. Обязательно включать в занятие упражнения на укрепление мышц спины и шейного отдела позвоночника. Включать в пищевой рацион ребенка витамины группы А.

При очень высокой, высокой и средней степени «гиперметропии» (в карте «Н выс. ст.» и «Н ср. ст.») работа на близком расстоянии, за рабочим столом может вызывать у ребенка головную боль, быстрое утомление. Следить, за ношение очков ребенком. Ребенку легче работать на доске, чем в тетради. Детям, которые не видят, что написано простым карандашом и ручкой, разрешается писать фломастером, работать со специальной доской для фломастеров. В тетради применять крупную клетку с увеличением контрастности в два раза. Цветоисполнение пособий в оранжево-желтых и зеленых тонах. Поэтапное, последовательное обследование изучаемых объектов. Физические нагрузки не противопоказаны. Очки (плюс). Заболевание бывает слабой (очки до +3,0 D), средней (очки до + 6,0 D), высокой (очки более +6,0 D) и очень высокой (очки более +12,0 D) степени. Для близи сильнее очки, а для дали слабее.

Косоглазие – заболевание, в результате которого отклонения одного глаза от совместной точки фиксации, провоцирует нарушение бинокулярного зрения. Следить за постоянным ношением очков. Ежемесячно контролировать посадку ребенка на занятии, в зависимости от динамики остроты и характера зрения. Рекомендуется контроль руками. Работа на близком расстоянии, расстояние от глаз ребенка до рассматриваемого объекта 30 – 33 см, при монокулярном характере зрения все пособия желательно давать в руки. Увеличить время для выполнения задания и ознакомления с новым заданием. В тетради применять крупную клетку, линии не должны быть слишком бледные. Применение дополнительного освещения на рабочем столе, избегать тени при работе в тетради и иллюстративным материалом. Цветонасыщенность и контрастность пособий. Поэтапное, последовательное обследование изучаемых объектов, от простого к сложному, использовать прием «сопряженных действий» или «рука на руке» (берем руки ребенка и вместе обследуем предмет). Экскурсии в природу, наблюдение и прогулки на свежем воздухе с обязательными упражнениями по ориентировке в пространстве.

Если у вашего ребенка сходящиеся косоглазие следует располагать предметы для рассматривания, на вертикальной подставке добиваясь того, чтобы ребенок смотрел на изображение находящиеся несколько выше уровня глаз. Очень полезно периодически смотреть вдаль у окна на высокие деревья, летящих птиц, облака.

При расходящемся косоглазии рекомендуются упражнения: смотреть перед собой и вниз; работа на близком расстоянии в тетради, рассматривание картин и иллюстраций на столе (без подставки), располагать материал на коленях, на полу.

В зале для занятий физической культурой должно быть место для очков, так как во время выполнения некоторых игр и упражнений очки необходимо снимать, все зависит от цели занятия. Постоянный контроль за осанкой на каждом занятии и в повседневной жизни. Детям со сходящимся косоглазием можно предложить поиграть в такие игры, как «Забрось мяч в корзину», «Бадминтон», «Следи за сигналом» и другие, предполагающие направление взора ребенка вверх и вдаль. При расходящемся  косоглазии  считаются полезными настольные игры, строительные игры, кубики с картинками, где фиксируется взор ребенка вблизи и вниз. Соблюдение требований охраны слабого зрения, а также соблюдение общего режима зрительной работы укрепляет здоровье и общее развитие детей. Детям, имеющим зрительную патологию нельзя непрерывно смотреть телепередачи более чем 20-25 минут. Во время просмотра детских передач обязательно должен быть включен свет сзади ребенка.

Очень полезно рассматривать яркие, красочные картинки, диафильмы, выделять детали увиденных предметов, что способствует повышению остроты зрения. Если вы рассматриваете с ребенком изображение фруктов или овощей – дайте ему кусочек этого фрукта или овоща. Вкусовые ощущения обогатят впечатления ребенка.

Важно проводить глазную гимнастику индивидуально, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед, во время и после выполнением зрительной нагрузки (урок, выполнение домашних заданий). В общей сложности гдазную гимнастику можно проводить до 6 раз в день. Рекомендуются следующие упражнения (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.

Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде.  Для гимнастики можно использовать также мелкие яркие и контрастные предметы, проводить её, сопровождая словесными указаниями: посмотри вверх, вниз и т.п. Необходимо учитывать быстроту реакции ребенка и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или инструкцию.

 Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает длительное зрительное напряжение. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации и зрительном утомлении.

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.

Пример: «Одень» взглядом ёлку в бусы сверху-вниз и по диагонали. «На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

Пальминг.

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для образного мышления. 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.)

Примерные комплексы глазной гимнастики:

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).

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 12 раз).

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

3. Частое моргание в течение 20 секунд.

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.