|  |  |
| --- | --- |
|  **Рекомендации для родителей** **учащихся с нарушениями зрения** Природа наделила человека зрением - бесценным даром, благодаря которому мы получаем 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира.  Но как быть, если с раннего детства этот процесс восприятия нарушен? Нарушение функции видения у детей с патологией зрения вызывает значительные затруднения в познании окружающей среды.

|  |
| --- |
|  Особое значение специалисты придают ранней диагностике нарушений зрения.Первый раз посетить офтальмолога необходимо еще с новорожденным. Это поможет определить наличие таких серьёзных дефектов, как глаукома, катаракта, нистагм и врожденное косоглазие. В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребёнка, диагностируют косоглазие и амблиопию.С трех до семи лет у детей развивается способность чётко видеть на разных расстояниях, так называемая аккомодация. В этот период особенно важно, чтобы у ребёнка во время занятий было хорошее освещение, чтобы он излишне не переутомлял глаза, использовал книжки с крупным шрифтом. Детям, у которых плохо развита аккомодация, а зрительные нагрузки чрезвычайно велики, грозит близорукость.Затем зрение проверяют непосредственно перед поступлением в школу, а далее - в 11-12 и в 14-15 лет.Очень важно при этом обследовать детей у офтальмолога в полном объёме: проверить бинокулярные функции, цветовое зрение, определить и уточнить рефракции. Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить с помощью психологов и педагогов отклонения в развитии. Ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, влияет на развитие речи, памяти, воображения.Плохое зрение сказывается на понимании и осмыслении детьми окружающего, они не видят вообще, или очень плохо высотные здания, птиц, деревья, мир насекомых и многое другое, плохо ориентируются в пространстве. Двигательная активность таких детей также ограниченна, поэтому большинство из них страдает гиподинамией, нарушениями осанки, плоскостопием, снижением функциональной деятельности дыхания и сердечно-сосудистой системы.Подобная ситуация порождает серьёзные психологические проблемы как у детей, так и у их родителей. Очень часто родители стремятся максимально облегчить ребёнку жизнь, ограничивая детскую самостоятельность и предлагая свою помощь. Другая крайность - родители как бы не обращают внимания на заболевание ребёнка, требуя от него слишком многого. И в том и в другом случае у детей развиваются психологические комплексы, которые усугубляются длительностью лечения. Поэтому очень важно помочь ребёнку эффективно использовать осязание, слух, двигательно-тактильную чувствительность, что в какой-то мере компенсирует недостаток зрения.А как же подготовить к школе ребёнка с нарушением зрения?Общий девиз специализированных детских садов – играя, лечимся. Занятия в них проводятся по специальной методике, позволяющей развивать зрительное восприятие детей, при этом специальные игры и упражнения стимулируют и активизируют зрение. К тому же все дидактические игры и задания подбираются индивидуально, в зависимости от зрения ребенка. Параллельно с детьми занимаются коррекцией нарушений речи, осязания, а также развивают движения пальцев и кистей рук.Педагоги учат детей специальным навыкам, которые облегчают их повседневную жизнь. Дети приобретают и особые навыки безопасности. 1. Родителям необходимо постоянно поддерживать интерес ребёнка к лечению, которое весьма продолжительно.
2. Дети с патологией зрения неправильно понимают слова, так как слабо соотносят их с реальными объектами, поэтому им необходима квалифицированная логопедическая помощь.
3. Нужно обращать внимание детей на разнообразные звуки: как шумит машина, работает холодильник, течет вода, шумит ветер и т. п.
4. Обучая ребёнка какому-либо действию, необходимо многократно повторять его рука в руку, вырабатывая автоматизм. Особенно это важно для слепых и слабовидящих детей.
5. Полученные навыки важно поддерживать постоянно.
6. Для детей с косоглазием и амблиопией огромное значение имеет развитие стереоскопического зрения. Весьма эффективны в этом случае такие игры, как настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, городки. Эти игры требуют от детей оценки глубины пространства, удаленности предметов и расстояния между ними.
7. Для слабовидящих детей больше подойдут настольные игры: Бильярд, Футбол, Хоккей, с помощью которых дети смогут тренироваться в определении удалённости объектов в пространстве относительно себя и других объектов, расстояния между ними.
8. Катание на велосипеде также вполне доступно детям с нарушениями зрения и весьма полезно, - естественно, под контролем взрослых.
9. Всем детям с нарушением зрения полезно играть с различными крупными конструкторами для закрепления бинокулярного и развития стереоскопического зрения.

 **Упражнения для глаз***Упражнения для зрительно-двигательной ориентации*1. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
2. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

*Упражнения для снятия усталости глаз*1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
3. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3 - 5 сек).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.
 |

 |

**Специальная литература для родителей,**

 **чьи дети имеют проблемы с зрением**

1. Пособия для родителей

2. Воспитание ребенка с нарушениями зрения в семье /под редакцией Л.И. Солнцевой и В.П. Ермакова, - М.1979 г./

3. Обучающие пакеты для членов семьи человека с нарушениями зрения (№1,2,3) /Институт раннего вмешательства, Санкт-Петербург, 2001 г. под редакцией Клочковой Е.В.)

4. Анн-Мари Хартман. Поиграй со мной. - НОУПК «Санкт-Петербургский Институт раннего вмешательства» 1998 г.

5. Леа Хювяринен «Зрение у детей: нормальное и с нарушениями» 1996 г. изд. «Петербург - XXI век» Санкт-Петербург

6. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - В.Пышма, 1997.

7. Проблемы воспитания и социальной адаптации детей с нарушениями зрения /Под ред. Л.И. Плаксиной. - М.: ИКП РАО. 1995

8. Витковская А.М. Обучение слепых преддошкольников предметным действиям с игрушкой // Современные теоретические, экспериментальные и методические проблемы тифлологии / Сб. науч. тр.- СПб., 1997.- С.9-15.

Использованные интернет-ресурсы:

<http://www.rgbs.ru/tiflology/biblio/literatura-po-vospitaniyu-i-obucheniyu-nezryachikh-detey/knigi-dlya-roditeley/>

<http://luchik.43-ozr.edusite.ru/p20aa1/p23aa1.html>