

Консультация для родителей «Дети с нарушением зрения»

В настоящее время нарушения зрения в дошкольном возрасте очень разнообразны. Зрительная система не сформирована и чрезмерные зрительные нагрузки, инфекции или травмы способствуют различным отклонениям. Это сказывается, прежде всего, на остроте центрального зрения, затрудняет последующее формирование периферического и бинокулярного зрения, затрудняет фиксацию взора, связанную с развитием функции адаптации. Известно, что дети с нарушением зрения имеют определённую специфику развития. Характерная особенность таких детей – вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Снижается двигательная активность, координация. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, и как следствие этого, снижается познавательная активность. Дети нуждаются в лечебно-восстановительной и коррекционно-воспитательной работе.

Важным методом коррекционной работы является систематическое проведение гимнастики для глаз.

Специальные упражнения для глаз способствуют:

- профилактике нарушения зрения,
- развитию подвижности глаз,
- восстановлению бинокулярного зрения,
- снятию утомления с глаз,
- расслаблению зрительной системы, на тренировку аккомодационных мышц,
- укрепление глазодвигательных мышц,
- активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии.

Упражнения зрительной гимнастики могут быть активными, пассивными или смешанными. Гимнастика для глаз проводится от 5 до 10 минут.

Многофункциональность этого метода заключается в том, что специальные упражнения для глаз сопровождаются словесными текстами и движениями. В процессе выполнения упражнений ребенок обучается пространственной ориентировке (закрепляет понятия: вправо, влево, вверх, вниз, далеко, близко, вокруг и т.п.). У него закрепляется пространственная терминология (направо, налево, вверх, вниз и т. п.), обогащается словарный запас, развивается координация движений, физиологическое дыхание.

Одной из важных функций гимнастики для глаз является стимулирующая функция. В процессе выполнения комплексов упражнений снимается утомление с глаз, расслабляется зрительная система, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности ребенка и усилению его познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины, развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения.

Упражнения для глаз лучше сочетать с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например, сортировка и раскладывание мелких предметов по цвету, форме. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Упражнения для снятия утомления с глаз, расслабления зрительной системы:

- закрыть глаза, расслабить веки;
- направить взгляд на горизонт или другой удалённый объект, не раздражающий глаза;
- посмотреть по горизонтали справа – налево, слева – направо;
- посмотреть вниз, вверх, задерживаясь в каждой позиции на 2-5 сек.;

- поочерёдно посмотреть в правый верхний угол, затем в левый нижний, левый верхний и правый нижний угол, задерживаясь в каждой позиции на 1-5 сек.;
- круговые, вращательные движения по часовой и против часовой стрелки;
- смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., зафиксировать взгляд;
- моргание;
- крепко зажмуриться;
- смотреть обоими глазами на палец, постепенно отдалять и приближать палец к глазам;
- «нарисовать» глазами восьмёрку, сначала расположенную вертикально, затем горизонтально.

Упражнения для тренировки аккомодационных мышц:

- смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., зафиксировать взгляд;
- обоими глазами смотреть на указательный палец левой руки, вытянутой вперёд, постепенно приближать палец к носу;
- вытянуть руку с поднятым указательным пальцем вперёд. Поочерёдно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удалённую точку, задерживаясь в каждом положении на 2-3 сек.;
- попеременно переводить взгляд с кончика носа на линию горизонта или удалённую точку.
-

Упражнения для развития остроты зрения амблиопичного глаза:

- чередование крепкого зажмуривания и широкого открывания глаз;
- сортировка мелких предметов по форме и цвету;
- закрыть глаза, массировать их круговыми движениями;
- смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25 -30 см., зафиксировать взгляд;
- обоими глазами смотреть на указательный палец левой руки, вытянутой вперёд, постепенно приближать палец к носу.
-

Упражнения для формирования сложных движений глазных мышц, улучшения координации движений глаз и головы:

- не поворачивая головы посмотреть вверх, вниз, вправо, влево;
- поднять голову вверх, круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- поочерёдно смотреть на левый носок ноги и на потолок,
- в руках предмет, поднять его на уровень глаз, опустить вниз, обоими глазами следить за предметом;
- двигать руками с предметом вправо – влево, обоими глазами следить за ним.

В комплексы статичных пассивных упражнений для глаз, где, как правило: «Смотреть нам удаётся, а голова всё время на месте остаётся» можно использовать речевое сопровождение:

«Часы».

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый час.

А в часах сидит кукушка

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью.
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга.
А часы идут, идут,
Никогда не устают.
Если их не заведут,
То они совсем встают (используя соответствующие действия глазами)
Влево – вправо,
влево – вправо,
глаза широко открыть,
зажмуриться,
глаза широко открыть,
зажмуриться,
круговые движения и закрыть веки.

Для эффективности соблюдать принципы зрительных гимнастик:

- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса детей к этому виду упражнений.

Для большей эффективности рекомендуется использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветовые пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). Их использование позволяет упражнять ребенка в сосредоточении взора на неподвижном или движущемся предмете. Кроме того, ребенок с монокулярным зрением более осознанно выполняет глазодвигательные действия за конкретным предметом при этом не напрягая зрение.

**Подготовила
медицинская сестра групп
компенсирующих направленностей
(для слабовидящих детей,
детей с амблиопией и косоглазием)
высшей квалификационной категории
Е.А.Подосинникова**