

## Рекомендации для родителей детей с нарушением зрения



Нарушения зрения среди детей сегодня достаточно частое явление, во многом этому способствует сегодняшний ритм жизни и обилие современных гаджетов. Самыми распространенными являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.

«Ребенок плохо видит, что делать?» — этим вопросом задается сейчас все больше родителей...

1. Родителям следует знать зрительные особенности своего ребенка и следовать рекомендациям офтальмолога и тифлопедагога. Например, при высокой степени близорукости нельзя делать резкие движения, прыжки, допускать большую силовую нагрузку; при дальнозоркости необходима усиленная работа с мелкими деталями.
2. При необходимости ношения очков строго следуйте требованиям офтальмолога и выполняйте его рекомендации и в домашних условиях. Далеко не всем детям рекомендуются очки для постоянного ношения. Некоторые дети, испытывая чувство стеснения, не надевают очки в окружении сверстников.
3. Рабочее место ребенка с нарушением зрения должно быть оснащено дополнительным освещением, с учетом явления светобоязни (некоторые дети с нарушениями зрения не выносят яркий искусственный и солнечный свет).
4. Рекомендуется смена видов деятельности, которые являются своеобразным отдыхом для глаз, с использованием упражнений для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика).
5. Не пропускайте занятий в детском саду и школе без уважительной причины.
6. Старайтесь уделять детям постоянное внимание, но не опекайте их чрезмерно.
7. Не молчите с детьми, постоянно разговаривайте с ними, обозначайте все свои действия. Постоянно разговаривая с ребёнком, вы способствуете его речевому и психическому развитию.
8. Говорить более медленно, ставьте вопросы четко, кратко, конкретно, чтобы дети могли осознать их, вдуматься в содержание. Не следует торопить их с ответом, дать 1 – 2 минуты на обдумывание.
9. Развивайте мелкую моторику рук у ребенка с раннего возраста: играйте с ним в мозаику, собирайте разрезные картинки, лепите из пластилина, собирайте детали конструктора, учите застегивать крупные пуговицы и т.д. Этим вы развиваете его самостоятельность, а также готовите к школьному обучению.
10. Учите ребенка положительно реагировать на взрослых, воспитателей, выполнять требования убрать игрушки, сходить в туалет, вымыть руки, готовиться к прогулке.
11. Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Выбирайте время для занятий, когда ребенок в хорошем настроении, здоров, когда вы никуда не торопитесь.
12. Регулярно выполняйте 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. Закрывать 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.
13. Любите своего ребенка и помогите ему преодолеть трудности!

**Материалы подготовлены на основе источников:**

1. Витковская, А.М. Основные направления работы с родителями детей раннего возраста с тяжелыми нарушениями зрения / А.М. Витковская // Дефектология. – 2003. – № 4. – С. 40–43.
2. Родителям, воспитывающим детей с нарушениями зрения: Методические рекомендации / сост. Т.А. Титеева. – Южно-Сахалинск: Изд-во ГБОУ ДПО ИРОСО, 2017. – 32 с