

Приложение 1

Психологический аспект. Как обеспечить эмоциональный и психологический комфорт ребёнка с нарушением зрения в группе с нормально видящими детьми.

Приложение 2

Комплекс игр и упражнений для детей с нарушениями зрения.

Приложение 3

Работа с родителями детей с нарушениями зрения.

Психологический аспект.

Как обеспечить эмоциональный и психологический комфорт ребёнка с нарушением зрения в группе с нормально видящими детьми.

Детей группы следует познакомить с особенностями слепого и слабовидящего, создать доброжелательную обстановку и сформировать доброе отношение к такому ребёнку. Однако действия, направленные на достижение этой цели, должны быть обдуманны и тактичны, так как излишняя опека данного ребёнка может развить у него эгоистические установки, а у окружающих детей – снисходительное отношение. В тактичной форме педагог должен объяснить детям, что нельзя сосредотачивать внимание на дефекте больного ребёнка, тем более дразнить и обижать его. Педагогу следует показать многие положительные стороны слабовидящих детей с тем, чтобы вызвать уважение к ним со стороны зрячих воспитанников. Объективность оценки также должны стать нормой работы педагога, что позволит детям с нарушениями зрения чувствовать себя на равных со зрячими детьми.

Во время перерывов и после непосредственно образовательной деятельности дети с нарушениями зрения должны иметь возможность познакомиться поближе со сверстниками, может быть даже ощупать их. Улыбка или кивок головы как способ поощрения не всегда доступны ребёнку с нарушением зрения. Лучше всего положить руку на плечо или погладить его, но словесная похвала еще важнее, так как её слышат и другие дети.

Некоторые дети с нарушением зрения из-за имеющихся комплексов стараются не привлекать внимания к своим проблемам и стесняются попросить помощи у взрослого или у сверстников. В таких случаях нужно постоянно держать ребёнка в поле своего зрения и постараться увидеть и почувствовать, когда ему нужна помощь. Ребёнок должен научиться спрашивать и принимать помощь от сверстников. Очень важно, чтобы в этой ситуации ребёнок сохранял

чувство собственного достоинства и стремился сам оказывать помощь в соответствующей его возможностям ситуации.

Создание офтальмогигиенических условий в групповых комнатах с учётом интересов, способностей и потребностей ребёнка.

Принимая ребёнка с нарушением зрения в свою группу, педагог должен тщательно обдумать, *где посадить ребёнка*. Если ребёнок сохранил частичное зрение или он слабовидящий, т.е. острота зрения более 0,05 и он не имеет выраженной светобоязни, его следует посадить за первый стол. Ребёнок с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать за любым столом с учётом степени слышимости в этом месте. В случае, если у ребёнка нет светобоязни и он нуждается в дополнительном освещении, рабочее место должно быть освещено настольной лампой с регулятором степени освещённости. Если у ребёнка наблюдается сильная светобоязнь, его нужно посадить спиной к окну или закрыть окно шторой. При наличии светобоязни на одном глазу ребёнку следует сидеть так, чтобы свет падал с противоположной стороны.

Глаз лучше приспособлен к дневному освещению, поэтому следует вводить освещение близкое к нему - люминесцентные лампы (они обладают равномерным свечением и дают мягкий рассеянный свет, они не создают бликов и теней). Правильное расположение светильников - в два ряда по три светильника, расстояние от стен 1,5 м., между рядами 3 м. На лампе обязательно должен быть плафон, чтобы ограничить слепящее действие от источника света (лампа не менее 60 ватт). Должно быть равномерное распределение яркости в поле зрения ребёнка. С целью устранения резких и грубых теней, столы ставятся ближе к светонесущей стене, так чтобы свет падал слева – для правой, для левой – справа (рекомендуется настольная лампа). Рекомендуется использование дополнительного освещения над доской.

В формировании адекватных представлений об объективном мире действенную помощь оказывают *различные средства наглядности*: таблицы, индивидуальные карточки, иллюстрации, рисунки, аппликационные пособия, схемы, ТСО.

Общие требования к пособиям для детей с нарушением зрения:

- Дидактические игры и задания подбираются индивидуально, в зависимости от зрения ребёнка.

- При предъявлении наглядности следует соблюдать следующие условия: насыщенность цветов, высокий контраст, увеличение размеров демонстрационного материала в 1,5 раза по сравнению с обычным детским садом, усиление контуров для улучшения опознавания изображения, отсутствие лишних деталей в поле восприятия, экспозиция на уровне глаз, оптимальное время для рассматривания, использование подставки для перпендикулярности взгляда к плоскости листа.

- У педагога должно быть достаточное количество иллюстраций и других наглядных материалов, для того чтобы ребёнок с нарушением зрения мог лучше рассмотреть изображение.

- Рисунки должны иметь чёткий контур.
- Не должно быть обилие мелких деталей.
- Изображение на сюжетных картинках не должны быть перегружены объектами.

- Преобладающие тона пособий – тёплые (жёлтый, оранжевый, красный); Необходимо использовать разнообразие фонов, улучшающих зрительное восприятие при демонстрации объектов наиболее благоприятен показ на чёрно-белом фоне, зелёном (успокаивающем) или коричневом (спокойном - контрастном), оранжевом (стимулирующем).

Больше обследовать натуральные предметы (или их реалистическое изображение), окружающие ребёнка в повседневной жизни, и выделять их

части. Игрушки не должны быть стилизованными, а больше быть похожими на натуральные объекты.

Не рекомендуется использовать пособия с глянцевой и полированной поверхностью. При использовании доски следует помнить: доска должна быть покрашена в темно-зеленый цвет, не иметь бликов. **Обязательно использование указок для прослеживания контуров или рисунков.**

При зрении 0,001-0,01 дети способны различать на расстоянии до 50 см от глаза форму, цвет и движение предметов, могут свободно ориентироваться в знакомом микропространстве (группа, спальня, ДОО, квартира, дом). При зрении 0,01-0,04 дети видят размер, форму, цвет и движение крупных предметов уже на расстоянии до 2 м от глаза, могут свободно ориентироваться в незнакомом микропространстве. Слепые дети с остаточным зрением могут выполнять непрерывную зрительную работу в образовательной деятельности 1-2 раза по 5 минут. Более длительное использование остаточного зрения в учебной работе может отрицательно сказаться на работоспособности ребёнка, а в ряде случаев может вызвать ухудшение зрения.

Педагоги могут разрешать детям с остротой зрения 0,01-0,04 в течение короткого отрезка времени рассматривать картинки. Детям, страдающим нистагмом, нельзя поручать работы, выполнение которых требует сосредоточенности на мелких предметах и длительного зрительного напряжения. Им трудно оформлять стенные газеты, заниматься конструированием с использованием мелких деталей. Дети со зрением 0,05-0,08 испытывают определенные трудности при ориентировке в большом пространстве, так как способны видеть размеры, цвет и движения лишь на расстоянии до 5 м.

Оптимальная нагрузка на зрение у детей с нарушением зрения составляет не более 5-20 минут непрерывной работы.

Речь педагога должна быть выразительной и точной, необходимо проговаривать всё, что он делает, пишет или рисует. Учитывая, что многие объекты слабовидящие дети никогда не держали в руках или видели лишь смутно, и потому непонятны им, необходимо использовать реальные объекты, направляя на них руки и взгляд детей.

Каждые 5-7 минут на занятии рекомендуется делать перерыв на *«Гимнастику для глаз»*. В течение дня проводить *«Коррекционные минутки»* на офтальмо-тренажерах (круги Базарного, «световые дорожки» и т.п.).

Следить за сохранностью и чистотой очков ребёнка (промывать 2 раза в день, протирая специальной тряпочкой), соблюдать график ношения окклюдора и выполнять рекомендации, назначенные врачом-офтальмологом. Не допускать ношения ребёнком сломанных, погнутых очков, т.к. это может ухудшить состояние зрения. Правила ношения очков, правильно хранить - в футляре или в специальном сшитом кармашке; снимать, класть на стол, чтобы не деформировалась оправа. Очки, лежащие на столе, должны быть направлены линзами (стёклами) вверх, это позволит избежать царапин на них, которые будут негативно влиять на зрение ребёнка. Обязательно необходимо следить, чтобы дети не снимали очки и не подглядывали из-за них.

В работе как с детьми, имеющими нарушения зрения, так и с детьми, имеющими нормальное зрение, педагог должен ставить задачи по развитию зрительного восприятия, т.е. восприятия освещённости, цвета, величины, формы предметов, определение движения и направления движения предметов, ориентировка в пространстве.

Основные симптомы, проявляющиеся при различных видах нарушений

При астигматизме возникает двоение в глазах, расплывчатость изображения на любом расстоянии — вблизи или вдали. Помимо расплывчатости изображений, наблюдаются головокружение; усталость, напряжение глаз; головные боли, особенно в области лба над бровями;

трудности с фокусировкой взгляда на печатном тексте, маленьких картинках; покраснения глазного яблока; появление “чёрных точек”, “жучков”; ощущение песка в глазах; жжения и слезоточивости глаза; ребёнок прищуривает глаза или наклоняет голову под разными углами, чтоб лучше видеть.

При дальнозоркости. В ДОУ может наблюдаться такая ситуация: педагог просит детей рассказать что-либо по картине, ребёнок издали говорит, что он хочет рассказать, но подходя ближе к картине, замолкает и удивлёнными глазами смотрит на педагога (это проявление дальнозоркости: вдалеке видит, вблизи – мутно и описать ничего не может и объяснить что случилось, пока он шёл до картины). Педагогу следует попросить ребёнка отойти от картины на 2-3 шага, посмотреть на неё внимательно и рассмотреть, рассказать, что же там нарисовано. Главное, чтобы ребёнок отошел чуть дальше и не отвлекался от картины, это нужно для того, чтобы зрение ребёнка «пришло в норму». Он увидит изображение и сможет рассказать всё, о чём просит педагог.

Близорукость, которая характеризуется основными симптомами – ребёнок хорошо видит вблизи и плохо вдали, а удаленные предметы кажутся размытыми и нечёткими. Необходимость щуриться или прикрывать веки, чтобы ясно видеть, головные боли, вызванные чрезмерной утомляемостью глаз. Они могут свободно выполнять работу на близком расстоянии. Однако видение удаленных объектов, таких как доска или мольберт в группе, становится затрудненным. Ребёнок воспринимает это как нормальное явление и не говорит никому о существующей проблеме. Детскую близорукость могут обнаружить такие симптомы: ребёнок щурится или хмурится; часто жалуется на головные боли; держит книги или иные предметы близко к лицу; часто мигает или трёт глаза.

Выключение одного глаза из процесса зрения приводит к нарушению бинокулярного зрения, поэтому дети с **амблиопией** не способны оценивать глубину и объём воспринимаемого изображения, а также испытывают затруднения при оценке расположения нескольких предметов в поле зрения. Одним из проявлений амблиопии является нарушение ориентации в

незнакомых и непривычных условиях. Дети с амблиопией нередко имеют нарушения координации движений и воспринимаются как неуклюжие или неаккуратные. Признаками амблиопии является отклонение одного глаза при рассматривании иллюстраций или просмотре телепередач, нередко ребёнок при этом закрывает не работающий глаз. Дети с амблиопией могут поворачивать или наклонять голову при взгляде на интересующий предмет. Помимо этого дети с амблиопией жалуются на быструю усталость и возникновение головной боли, дискомфорт и резь в глазах при рассматривании картинок или выполнении кропотливой работы, требующей повышенного зрительного напряжения.

Врожденная катаракта всегда поражает оба глаза. Она имеет следующие симптомы: косоглазие, неестественный цвет зрачка у малыша, а также отсутствие реакции на игрушки, которые не звучат, при их поднесении к глазам ребёнка.

Первые симптомы, указывающие на *приобретённую катаракту*, не всегда расцениваются человеком как признак какой-то патологии. Ребёнок жалуется на двоение в глазах или появление мушек (пытается поймать «мушек» руками), пятен перед глазами часто списывают на усталость, скачки артериального давления и т.д. При этом возникает затруднение в продуктивных видах деятельности, которое связано с нарушением улавливания контраста между предметом, деталями и фоном страницы. Ребёнок начинает видеть предметы в желтоватых оттенках. Кроме этого, почти все дети жалуются на чувство тумана (завесы, пелены), который закрывает им глаза, а также искаженное видение форм предметов. Зрелая же катаракта характеризуется снижением остроты зрения настолько, что у человека остается только светоощущение. Глаза больного с катарактой меняются и внешне: сначала зрачок становится сероватым или пятнистым, а с прогрессированием процесса белеет.

Врожденная глаукома чаще развивается в обоих глазах, хотя степень развития патологического процесса бывает, как правило, неодинаковой.

Врожденная и детская глаукома у большинства детей не сопровождается жалобами. Однако в некоторых случаях дети старшего возраста отмечают боли в глазу (глазах), светобоязнь, слезотечение, а грудные капризничают, отказываются от груди, плохо спят. *При приобретённой глаукоме* примерно каждый пятый человек отмечает, что начал видеть радужные круги, глядя на источник света (например, на лампочку), многие жалуются на появляющийся время от времени «туман» или пелену перед глазами. Практически, это единственные симптомы повышения внутриглазного давления. Главным симптомом глаукомы является сужение поля периферического зрения. Как правило, это сужение начинается со стороны носа, а затем охватывает периферию поля зрения, вплоть до полной потери зрения. Многие больные отмечают резкое снижение способности видеть в вечернее время, в сумерках. Нередко они сопровождаются головной болью. Особенно ощутима боль в области висков, надбровной области и половине головы. При остром приступе боль резко проявляет себя в голове и глазу, зрение изрядно затуманивается или резко снижается, а при взгляде на свет перед глазами появляются разноцветные круги.

Диабетическая ретинопатия. К симптомам *ретинопатии* относят: ухудшение зрения, чёрные точки («мушки»), двоение предметов, боли в глазу. Но эти симптомы появляются уже на поздней, необратимой стадии болезни. С прогрессированием болезни, когда кровь попадает в центральную часть глаза перед сетчаткой, то человек плохо видит. Может произойти отслойка сетчатки, что приведёт к слепоте.

Нистагм - повторяющиеся (двусторонние, редко односторонние) толчкообразные, произвольные движения глазных яблок. Нистагм может быть врождённым и приобретённым. Он может возникать спонтанно и вызываться искусственно. *Спонтанный нистагм* всегда является признаком патологического процесса в лабиринте внутреннего уха или головном мозге, развивается на фоне проблем, связанных со зрительной системой или неврологической патологией.. *Искусственный нистагм* может возникать у

здоровых людей, например при наблюдении за быстро движущимися перед глазами предметами или в результате вращения в кресле, при быстром вращении туловища. *Нистагм у ребёнка* имеет свои особенности. Ребёнок начинает фиксировать взгляд на предметах на 4 недели жизни, если этого не происходит, можно заподозрить наличие заболевания, которое привело к возникновению нистагма. Если новорожденный после 1 месяца жизни не фиксирует взгляд и глазами совершает произвольные колебательные и вращательные движения, причины могут быть более серьезными: альбинизм, родовая травма, опухоль мозга и т.д. Если нистагм возник у ребёнка старшего возраста, причиной его могут быть: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, атрофия зрительного нерва и т.д.

Предметно-пространственная развивающая среда

Предметно-пространственная развивающая среда дошкольной образовательной организации должна обеспечивать развитие слабовидящего ребёнка (детей) в соответствии с особенностями психофизического развития, возраста, охраны и укрепления их здоровья. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Учитывая психофизические особенности слабовидящих детей дошкольного возраста, образовательное пространство должно быть дополнительно к основному оснащено средствами обучения и воспитания, способствующими развитию у детей сенсорно-перцептивной сферы, ориентировки в пространстве, двигательной и иной активности. Неравномерность психомоторного развития дошкольников с нарушением зрения требует особого подхода к вариативности среды, учитывающей психофизиологические особенности и особые образовательные потребности детей.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивается через особую организацию пространства группы, где обучается слабовидящий дошкольник, подготовке для него специальных учебно-методических пособий, раздаточного материала, разметку специальных ориентиров для передвижения в пространстве. Особые требования предъявляются к оформлению пространственной среды, *освещению*. Стены должны быть окрашены пастельными тонами.

Для устранения слепящего действия прямых солнечных лучей используют шторы светлых тонов или жалюзи.

Окраска в белый цвет переплетов и откосов окон и подоконников может увеличить освещенность на 5-10%, потолка и верхней части стен, панелей в светлый тон - на 20-40%.

Предметы, которые часто используются детьми, располагаются на уровне глаз ребёнка. На столах располагаются подставки, которые используются для детей с близорукостью или сходящимся косоглазием. Дети с расходящимся косоглазием рассматривают рисунки на столе либо на горизонтально расположенном индивидуальном фланелеграфе.

Гигиенические требования к освещению:

- достаточный уровень освещенности;
- равномерное распределение яркости в поле зрения;
- отсутствие слепящего действия от источника света;
- отсутствие резких теней в поле зрения;
- освещенность поверхности стола должна быть не ниже 300 люкс;
- использование люминесцентных ламп, т.к. они имеют ряд преимуществ: малая яркость, мягкий ровный свет, спектр, близкий в видимой его части к дневному. Люминесцентные лампы не только создают хорошее освещение, но и позволяют обогатить световой поток биологически активным ультрафиолетовым излучением;
- очень важна степень равномерности освещения (отношение наименьшей освещенности наибольшей в пределах рабочей поверхности). Большая разница

в яркости на рабочей поверхности, а также различия в яркости рабочей поверхности и окружающего поля приводит к снижению зрительной работоспособности;

- для правильной организации рабочего места дошкольника необходимо, чтобы свет падал сверху и слева - тень от правой руки не должна попадать на текст.

- местное освещение обеспечивается настольной лампой не менее 60 ватт с непрозрачным абажуром. Если рисование или рассматривание происходит днем при естественном освещении, стол должен стоять у окна, чтобы свет падал слева.

Комплекс игр и упражнений для детей

Для укрепления глазных мышц, снятия напряжения, активизации кровоснабжения глаз и поступления в его ткани достаточного количества кислорода необходимо проводить с детьми **зрительную гимнастику**. При ежедневном выполнении гимнастики глазные мышцы дольше сохраняют эластичность и гибкость; глаза получают возможность свободно двигаться.

Показ предмета при зрительной гимнастике осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок мог проследить движения предмета до конца. Предмет для зрительной гимнастики должен быть ярким, крупным, но не очень большим. Предмет показывают чуть выше уровня глаз сидящих или стоящих детей. Он не должен по цвету сливаться с одеждой педагога и окружающей обстановкой. Зрительная гимнастика проводится несколько раз в течение дня по 3-5 минут: в режимных моментах, до занятий, в играх, во всех видах детской деятельности. При зрительной гимнастике дети с низкой остротой зрения ставят ближе, чем другие. Необходимо учитывать быстроту реакции движения и соответственно этому выбирать для проведения зрительной гимнастики игрушки или словесную инструкцию. При этом следует отличать старания, желания и результаты детей. Для зрительной гимнастики и для активизации, стимулирования зрительных функций могут быть использованы различные *светоприборы, панно с линиями в разных направлениях, движущиеся игрушки*.

Детям раскрываются некоторые особенности строения глаза, его функции, о том, что благоприятно для зрения, а что вредно.

Гимнастика в стихах для самых маленьких

1. Раз - налево, два - направо. Три - наверх, четыре - вниз, А теперь посмотрим, Чтобы лучше видеть мир.
2. Взгляд направим ближе - дальше, Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас!

Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд и разомкните их; повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалами в 7-10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки и массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.
5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц глаз

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-10 раз.
2. Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно; так 8-10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо - вверх, затем влево - вниз и обратно; так 8-10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4-6 раз.

Упражнения на улучшение процесса аккомодации

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6-8 раз.

3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте.

То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6-8 раз.

«Метка на стекле»

Находясь в 30-35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем, вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2-3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 12 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни - 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять 2-3 раза в день.

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 10-12 раз).

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

3. Частое моргание в течение 20 секунд.

- А) отвести полусогнутую правую руку в сторону,
- Б) медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за ним,
- В) тоже в обратную сторону. Повторить 10 раз.

4. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

5. Упражнение для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости, профилактики глаукомы. Проводится сидя.

А) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза,

Б) спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

6. Упражнение на развитие способности длительно удерживать взгляд на близких предметах. Проводится сидя.

А) смотреть вдаль перед собой 2-3 сек.,

Б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

7. Упражнение на укрепление мышц глаз и совершенствование их координации вверх в вертикальной плоскости. Проводится стоя.

А) голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх,

Б) медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами,

В) тоже при движении пальца снизу вверх. Повторить 10 раз.

Упражнения для утомленных глаз:

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их. Повторить 6-7 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслабления мышц глаза.

2. Сидя. Быстрое моргание в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. Стоя: смотреть прямо перед собой 2-3- мин.; поставить палец руки на расстояние 25-30 см. от глаз; перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек.; опустить руку. Повторять 10 раз.

Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками, выполняет это упражнение, не снимая их.

4. Выполняется сидя: закрыть веки, массировать их круговым движением пальца в течение 1 мин. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5. Сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Спустя 1-2 сек. Снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнения для снятия глазного напряжения:

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, влево, вверх, вправо. Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза. Общая продолжительность занятий гимнастики 2-3 минуты.

Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и закрытыми глазами.

Полный комплекс упражнений для глаз

1. Сидя: закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность 1 мин. Расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

2. Сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Улучшает кровообращение.

3. Сидя. Голова не подвижна. Вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо, производить рукой на расстоянии 40-50 см. от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца. 3),4) те же движения левой руки против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Развивает координацию сложных движений глаз, и способствуют укреплению вестибулярного аппарата.

4. Стоя.

1) Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз

2) посмотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.

3) прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек.

4) убрать ладонь, посмотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.

5-8) тоже самое, только с пальцем другой руки. Повторить 5-6 раз. Способствует объединенной работе обоих глаз.

5. Сидя: крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

6. Стоя: голова неподвижна, поднять глаза вверх; опустить их книзу; повернуть глаза в правую сторону; повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.

7. Стоя. Голова неподвижна: отвести полусогнутую правую руку в сторону; медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за ним; тоже в обратную сторону. Повторить 10 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

8. Сидя: тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, профилактика глаукомы.

9. Сидя: смотреть вдаль перед собой 2-3 сек.; перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

10. Стоя: голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх; медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; тоже при движении пальца снизу вверх. Повторить 10 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию вверх в вертикальной плоскости.

Предложенные комплексы зрительной гимнастики для глаз можно использовать со всеми детьми в профилактических целях.

Комплекс игр и упражнений для детей младшего дошкольного возраста

Острота зрения - 0,04

1. Раскрашивание крупных деталей рисунка (4 см) в основе цвета - красный, оранжевый, зеленый.
2. Обведение контуров крупного рисунка через тонкую бумагу.
3. Наклеивание крупных аппликаций (4 см).
4. Плетение ковриков из широких полос (3-4 см) ярких цветов.
5. Сборка строительных конструкций из крупных деталей.

Острота зрения -0,05-0,1

1. Раскрашивание более мелких деталей рисунка (2-3 см).
2. Выполнение аппликационных работ (2-3 см).
3. Плетение ковриков из полос шириной 2 см.
4. Работа с конструкторами.
5. Рассматривание рисунков крупного размера.
6. Игры с мозаикой.

Острота зрения - 0,2- 0,3

1. Раскрашивание мелких деталей рисунка.
2. Аппликации (размером менее 2 см).
3. Плетение ковриков из полос шириной менее 2 см.
4. Конструирование из мелких деталей.
5. Обнаружение простых ошибок в рисунке (машина без колес).
6. Построение рисунков из мозаики.
7. Лепка из пластилина на наглядном материале (овощи, фрукты).
8. Нанизывание бус диаметром до 1 см на леску

Острота зрения - 0,4 и выше

1. Рисование круга, треугольника, раскрашивание их, обведение контуров мелких рисунков через тонкую бумагу.
2. Наклеивание аппликаций до 1 см.
3. Плетение ковриков из полос до 1 см.
4. Конструирование из мелких деталей.
5. Обнаружение ошибок в рисунке с мелкими деталями (дом без трубы).
6. Построение мелких рисунков из мозаики.
7. Нанизывание на леску мелких бус размером менее 1 см.

Комплекс игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста

Острота зрения - 0,04

1. Раскрашивание крупных деталей усложненных рисунков (животные).
2. Обведение контуров крупного рисунка через тонкую бумагу.
3. Плетение ковриков из полос основных цветов и их оттенков (ширина полос до 2см).
4. Лепка крупных животных из пластилина.
5. Работа с крупным строительным материалом.

Острота зрения -0,05-0,1

1. Раскрашивание более мелких деталей рисунков и обведение контуров рисунков через тонкую бумагу.
2. Плетение ковриков из полос цветной бумаги шириной до 1,5 см.
3. Лепка из пластилина более мелких фигур
4. Работа с пластмассовым конструктором.
5. Работа с мозаикой.
6. Нанизывание бус основных цветов диаметром до 1,5 см на леску.
7. Обнаружение различий в двух крупных рисунках.

Острота зрения - 0,2 - 0,3

1. Обведение мелких деталей рисунка через тонкую бумагу и раскрашивание их, не выходя из контура. Рисование геометрических фигур.
2. Плетение ковриков из полос цветной бумаги шириной до 1 см.
3. Лепка мелких фигур.
4. Работа с более мелким конструктором.
5. Построение рисунков из мозаики.

6. Нанизывание бус диаметром до 1 см на леску, чередуя по цвету.
7. Обнаружение ошибок в рисунке.
8. Разгадка ребусов в детских журналах.

Острота зрения - 0,4 и выше

1. Работа с тетрадью в клетку, обведение клетки, ее закрашивание, не заходя за контуры.
2. Составление орнамента из клеток.
3. Плетение ковриков из полос цветной бумаги шириной 0,5 см и менее.
4. Лепка мелких фигур.
5. Работа с мелким конструктором.

Работа с родителями

Информационно-просветительское направление.

Нормативно-правовое просвещение родителей слабовидящего ребёнка по вопросам законодательных прав детей с ОВЗ, детей с инвалидностью.

Одна из центральных задач нормативно-правового просвещения родителей - помощь родителям (законным представителям) в принятии грамотного и адекватного особым потребностям слабовидящего ребёнка решения о важности оформления инвалидности. Просвещение родителей о социальных институтах развития и поддержки, общего и дополнительного образования, обучения для слабовидящих: ДОО, ОО, абилитационные и (или) реабилитационные центры, службы ранней помощи, центры поддержки семей, отделения ВОС, библиотеки, об их предназначении в жизни слабовидящих, знания о которых, обращения в которые помогут семье, её отдельным членам. Информирование родителей об особенностях развития слабовидящих детей, о возможных и допустимых сроках возрастных достижений слабовидящим ребёнком.

Ориентирование родителей в информационных источниках (сайты, литературные источники) по вопросам развития и воспитания слабовидящих детей разных возрастных групп, особых образовательных потребностях детей этой категории и условий их удовлетворения и т.п.

Методы:

Консультации (очная, заочная формы), привлечение родителей (законных представителей) к публичному обсуждению проблемы (общая направленность) в малых группах заинтересованных лиц, беседы. Изучение социального статуса семьи с целью выявления его особенностей для уточнения стратегии и (или) тактики взаимодействия с семьей. Организация участия родителей в педагогических семинарах, в тематических родительских собраниях в ДОО,

подготовка и предоставление родителям информационных листов, тематические беседы - консультации родителей, беседы – обсуждения литературных данных, совместный с родителями просмотр видео материалов о развитии слабовидящих детей с последующим обсуждением, организация в социальных сетях обменом информацией.

Организационно-педагогическое направление.

Расширение социальных контактов семьи. Оказание родителям помощи в установлении контактов с семьями, также воспитывающими слабовидящего (ых) ребенка (детей), имеющих опыт воспитания ребёнка с инвалидностью, с ОВЗ. Организация в ОО досуговых мероприятий (детских, детско-родительских) с вовлечением и участием в них сопровождаемой семьи. Организация знакомства (практическое, виртуальное) родителей с ОО, с изучением в них условий для получения образования детьми с нарушением зрения.

Психологическое сопровождение семьи.

Реализуется деятельностью психолога.

Психотерапевтическое направление. Психотерапия родителей и других близких ребенку членов семьи (по запросу). Деятельность психолога направлена на преодоление родителями состояния эмоционально-личностного неблагополучия как ответной реакции на факт нарушений зрения ребёнка, на переживания о его настоящей и будущей жизни ребёнка в обществе зрячих и т.п.

Методы:

Родительский тренинг «Совладающее поведение», консультирования, просветительская работа и др.

Деятельностно-профилактическое направление.

Профилактика и при необходимости психо-коррекция негативных межличностных отношений между взрослыми и межличностных детско-родительских отношений, выступающих неблагоприятным эмоциональным фоном личностного развития слабовидящего ребёнка. Целевая установка деятельности специалиста – актуализация родителями чувства сопричастности и ответственности за личностное становление ребёнка, освоение ими семейных межличностных отношений в системе координат «взрослый-взрослый», «взрослый-ребенок», «зрячий-слабовидящий», «слабовидящий-зрячий», востребованных слабовидящим ребёнком и обеспечивающих ему эмоциональное благополучие.

Методы:

«Детско-родительский» тренинг, тренинг «Активного слушания», тренинг «Эмоционального реагирования», просветительская работа (мини лекции и тематические сообщения).

Консультативно-диагностическое направление.

Информирование и консультирование родителей по вопросам индивидуальных особенностей развития ребёнка на основе данных, полученных специалистами путем анализа и обобщения диагностических результатов.

Консультирование семьи по вопросам родительской деятельности, подходов к воспитанию ребенка с учётом его индивидуальных особенностей развития.

Методы:

Индивидуальные консультации семьи.

Направление: практико-ориентированное консультирование семьи (по запросу семьи).

Консультирование семьи по вопросам: - родитель и ранняя социализация слабовидящего ребёнка: развитие привязанностей, эмоциональных связей с близкими, опыта общения с окружающими людьми;

- самовоспитание зрячих родителей по вопросам преодоления ими трудностей эмоционального общения со слабовидящим ребёнком;

- организация, модификация предметной, предметно-пространственной среды мест жизнедеятельности слабовидящего ребёнка;

- музыка в жизни слабовидящего ребёнка.

Тематические консультации, тематические информационные листы, моделирование педагогических ситуаций, просмотр видеоматериалов с обсуждением.