КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

- -работа с магнитным конструктором
- -выкладывание узора из цветных палочек
- -сортировка геометрических фигур
- -нанизывание колец, катушек, пуговиц на леску
- - обведение контурных очертаний предметов, штриховка
- -шнуровка
- -кольцебросы
- -распутывание лабиринтов
- -составление целого из частей
- -совмещение контура , силуэта с предметом
- -сбор мелкой мозаики
- -рисование по клеткам, точкам
- -изготовление оригами

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Стоя у окна, смотреть напряженно на черный кружок диаметром 3 мм, наклеенный на оконное стекло на уровне глаз, в течении 10 сек.
- Затем расслабленно посмотреть вдаль (10 сек).
- И так по 2-4-7 минут ежедневно , один раз в день, постепенно увеличивая нагрузку.
- Придание эмоциональной окраски упражнению снижает напряжение, повышает интерес к выполнению действия.
- Простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на какой-то период времени.
- Рекомендуются также следующие упражнения (двигаются только глаза):
- - вправо-влево
- - вверх-вниз
- - далеко-близко
- - по кругу
- - по диагонали

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ОЧКОВ

1. Для правильного подбора очков заказывать их нужно с ребенком.

2. Очки носить постоянно и снимать только на время сна.

3. Необходимо иметь запасные очки.

4. Прививать детям навыки самостоятельного ухода за стеклами очков, бережно к ним относиться.

5. В выходные дни ношение очков, так же обязательно.

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ОККЛЮЗИИ

- ОККЛЮЗИЯ (закрывание одного глаза) – основной метод лечения амблиопии и косоглазия. Цель при амблиопии-заставить работать плохо видящий глаз, повысить тем самым остроту зрения. Цель при косоглазии- исключить возможность неправильного зрения двумя глазами.
- 1.Заклейка должна быть непосредственно на области глаза, а не на стекле очков.
- 2.Если проведенное ранее лечение не устранило косоглазие, то показан хирургический этап лечения.
- 3. Лечение косоглазия требует большого терпения и настойчивости от врача, родителей и самого ребенка.
- 4.Заметив хотя бы раз, что ребенок косит, родители должны сразу показать его врачу. Нельзя ждать когда косоглазие станет постоянным.
- Окклюзия необходима, что бы ребенок отвыкал от неправильного, «косоглазого» зрения.
- Следует помнить, если ребенок 1-2 минуты посмотрит двумя глазами, то один день он зря носил окклюзию. Если 7-10 минут, то неделя окклюзии потеряна, 1-2 часа- потерян месяц лечения.
- Эффективность лечения при помощи выключения одного из глаз из процесса зрительного восприятия зависит от того, насколько комфортно ребенку, не пытается ли он «обмануть» окклюзию, подглядывая сбоку, сверху или через небольшую щель.
- Важно подобрать такой окклюдор, чтобы исключить возможность подглядывания.

РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА ДОМА

- С точки зрения комфортных условий труда, оптимальным может быть расположение стола справа от окна, что бы свет падал с левой стороны на рабочую поверхность (если ребенок правша), а если левша, то наоборот.
- По мере роста ребенка, мебель также должна последовательно изменяться вместе с ним. Стандартная высота стола -72 см, маленькому человеку он великоват. Выходом может стать приобретение парты с регулируемой высотой. Важно проследить, что бы ноги сидящего находились на упоре, а не болтались.
- Если нет мебели-трансформера, выручит специальная подставка.
- Поверхность стола должна быть матовой.
- Каждые 20-25 минут при выполнении домашнего задания необходимо делать паузу (физминутка, зрительная гимнастика), дать ребенку переключиться и отдохнуть.

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

- 1. Проговаривайте все ,что вы делаете вместе с ребенком.
- 2.Спокойно повторяйте обращенные к ребенку слова, просьбы, поручения,(не услышанные им из-за неустойчивости внимания), свойственного детям с нарушением зрения.
- 3.Учите ребенка внимательно и до конца выслушивать взрослого и отвечать на вопросы.
- 4.Используйте золотое правило: «все, что можно, представьте ребенку наглядно». Широко используйте рисунки, макеты, стимулируйте его желание ознакомиться с предметами.
- 5.Не отмахивайтесь от детских «почему, зачем, отчего», не ленитесь разъяснять , показывать.

Родителям на заметку

- АМБЛИОПИЯ- «ленивый глаз» это заболевание характеризуется снижением зрения обоих или одного глаза. В этом случае ребенок пишет, читает, рисует повернув голову набок, при этом работает только лучше видящий глаз.
- КОСОГЛАЗИЕ – отклонение глаза к носу (сходящееся) или к виску (расходящееся).Может быть врожденным, наследственным, инфекционным или возникнуть после травмы. При зрительном или общем переутомлении косоглазие может увеличиваться; после правильного использования очков может уменьшиться.
- ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ (гиперметропия) – затруднена работа на близком расстоянии: при чтении, письме, рисовании появляются «нечеткость», «неясность» поэтому ребенок старается сесть подальше от телевизора, отодвинуть от себя книгу, учебник. Может возникнуть боль в глазах и покраснение.
- БЛИЗОРУКОСТЬ (миопия) – ребенок плохо, как в «тумане» видит предметы, объекты вдали. Старается сесть поближе к экрану телевизора, очень низко наклоняет голову к рабочей поверхности стола. Появляется привычка прищуриваться при рассмотрении объектов вдали. Со временем могут появиться боли в глазах, покраснение и отек век, головные боли .Правильное использование очков и рекомендаций способствуют исчезновению данных симптомов.