

Конспект консультации для родителей
на тему:
«Соблюдение зрительных режимов в
домашних условиях»

Подготовила и провела:
учитель-дефектолог Тюковина Н.Г.

Октябрь 2011г.

Большинство детей нашего сада имеют зрительный диагноз – «Амблиопия» той или иной степени.

Амблиопию называют еще «ленивый глаз». Функционально глаз может видеть, но не хочет.

Лечение амблиопии делиться на 3 этапа.

I этап: плеоптический.

Медицинская задача этого этапа — *повышение остроты зрения амблиопичного глаза посредством окклюзии* (заклеивания здорового глаза) и раздражения колбочкового аппарата глаза светом и упражнениями.

Для того чтобы заставить работать «ленивый глаз», из акта зрения исключают здоровый глаз и на специальных аппаратах «будят» больной глазик.

Задача учителя дефектолога, а также и ваша, уважаемые родители, на данном этапе — *формирование зрительного восприятия с помощью раздражения амблиопичного глаза.*

После того как на аппаратах «взбудрили» больной глаз на занятиях воспитателей и учителя-дефектолога Ваш ребенок тренирует свои возможности глаза различать цвет, форму, величину предметов, развивает прослеживающую функцию глаз. Только таким способом можно добиться того, что к подготовительной группе большинство наших детей снимет окклюзию и повысит свое зрение до максимально возможного.

Дома (в выходные дни, на больничном или в отпуске) не забывайте в обязательном порядке заклеивать здоровый глаз ребенку. Оставляйте окклюзию на то время, которое определил для Вашего ребенка врач – ортоптист.

Занимаясь с ребенком, предлагайте ему яркие игрушки, предметы, картинки и карандаши оранжевого, красного, желтого, зеленого цветов и такие игры, как:

- Обведи по контуру;
- Обведи по трафарету в любом возрасте, по шаблону (с пяти лет);
- Раскрашивание оранжевым, зелёным, красным, жёлтым цветом;
- Аппликация;
- Наложение шаблона на контур;
- Игры на сравнение, соотнесение по цвету, величине, форме;
- Мозаика плоская, ;
- Разбирание крупных семян, косточек по сортам.

Приобретайте простейшие линейки-трафареты с различными фигурами. Пусть ребенок обводит фигуру по трафарету, обязательно их называет и запоминает названия, а затем, раскрашивая в яркие цвета, проговаривает название цвета и величины.

Полезны игры с мозаикой, желательно крупной, нанизывание крупных бус на верёвочку, шнуровка и т.д. Всё это поможет развитию зрительных функций и развитию мелкой моторики (пальцы рук).

Во время занятий с ребёнком старайтесь учитывать зрительные возможности Вашего ребёнка. Например, детям, имеющим дальновзоркость, можно давать значительно большую нагрузку на зрение во всех видах детской деятельности, детям же с близорукостью показан щадящий режим зрительных нагрузок.

II этап: ортоптический

Медицинская задача этого этапа — *получение одновременного зрения обоих глаз.*

Педагогическая задача: *а) Формировать зрительное восприятие глубины пространства (учить не бинокулярным признакам) плюс развитие функции сложения глаз. б) плюс формирование зрительного восприятия с помощью раздражения амблиопического глаза.*

Дома вы можете поиграть с ребенком в такие игры, как:

- Лабиринты
- Кольцебросы (большие и настольные)
- Серсо
- Вышивание
- Плетение из бумаги, проволоки
- Нанизывание бус
- Мозаика объёмная
- Упражнения на развитие прослеживающей функции (обвести контур через кальку, распутать линию-лабиринт, "пройти по дорожке")
- Бильярды
- Игры на локализацию по цвету, форме, величине (наложить на контур, закрыть форму чёрным и т.п. поставить сверху, справа фишку)
- Шнуровка
- Обведение через кальку по контуру (со второго полугодия средней группы)

III этап: диплоптический (вспомогательный) плюс стереоскопический

Медицинская задача диплоптического этапа — *зрительное восприятие двумя симметрично поставленными глазами на аппаратах.*

Педагогическая задача диплоптического этапа: *а) Формировать зрительное восприятие глубины пространства (учить не бинокулярным признакам) плюс развитие функции сложения глаз. б) плюс см. I этап.*

Медицинская задача стереоскопического этапа: *восстановление бинокулярного зрения в естественных условиях.*

Педагогическая задача стереоскопического этапа: *формировать способы зрительного восприятия, которые обеспечивают глубинное зрение (в естественных условиях).*

Дома вы можете поиграть с ребенком в такие игры, как:

- Нанизывание предметов на стержень, находящийся на уровне глаз
- Рамки Монтесори (трафарет)
- Вышивание на пяльцах, вязание
- Нанизывание бисера
- Игры на зрительное внимание при восприятии многоплановых картин (что изменилось? Чем отличаются?)
- Игры на пространственную ориентировку (где предмет? - на, под, за, и т.п.
- Сквозные лунки
- Работа с книгой Заксеивегер
- Игры: "За рулём", волейбол, баскетбол, кольцобросы - настольные
- Игры со стереоскопами
- Совмещение двух контуров

Полезны для развития глазодвигательной и прослеживающей функций глаз работа с лабиринтами. Можете вместе с ребенком нарисовать такие дорожки сами яркими фломастерами и придумать, кто едет по этим дорожкам или что собирает грузовик, едущий по дороге. Можете попросить ребенка самого нарисовать дорожку (от гриба к корзинке, от собаки к миске или будке и т.д.), можете использовать покупные лабиринты. Чем старше ребенок и лучше его зрение, тем более запутанными могут быть дорожки лабиринта и больше их количество. Замечательной игрой может стать для ребенка использование игр типа «Обведи картинку без отрыва фломастера от бумаги», при использовании плотной прозрачной папки. Ребенок тренируется и, убрав образец, сразу видит результат своих трудов.

Все это поможет развитию зрительных функций и мелкой моторики.

Выбирая для своего ребенка книгу, обращайтесь особое внимание на иллюстрации. Картинки должны быть крупные, яркие, без большого количества лишних деталей. Хорошо, если контур изображения будет четко обведен черным.

Выбирайте для детей иллюстрации максимально приближенные к реальному изображению.

Режим зрительных нагрузок.

Режим зрительных нагрузок предполагает:

- чередование работы глаз с их отдыхом;
- целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы в соответствии с состоянием зрительных функций, особенно при их нарушении на фоне патологического процесса;
- создание комфортных для зрения внешних условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения;
- подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количеству, по характеру зашумленности фона и т.д. с целью сохранения достаточной энергетике глаза и предупреждения значительного напряжения.

К важнейшим аспектам организации зрительной работы относятся достаточная освещенность рабочего места и профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи.

Максимально допустимое количество учебных занятий в первой половине дня в младшей и средней группах ДОУ не превышает – двух, а в старшей и подготовительной – трех. Их продолжительность в младшей группе – 10 минут, в средней группе – не более 15 минут, в старшей и подготовительной – не более 20 минут. В середине занятия проводится физкультминутка. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут, занятия для детей старшего дошкольного возраста могут проводиться во второй половине дня после дневного сна. Длительность этих занятий – не более 20 минут

симптомы зрительного утомления

- общая усталость;
- головные боли;
- снижение внимания;
- падение работоспособности;
- потеря функциональных характеристик;
- возникновение и прогрессирование близорукости.

симптомы зрительного утомления проявляются либо в процессе деятельности на основе активного и напряженного использования зрения, либо сразу после ее завершения.

Нарушение временных параметров зрительной работы (например, длительное сосредоточение или длительное рассматривание ребенком мелких деталей) при патологии зрительной системы является одним из предрасполагающих моментов к возникновению глазных заболеваний вследствие длительной напряженной зрительной работы, в частности, при высокой миопии нередко осложнения на глазном дне.

Э.С. Аветисов указывает, что при прогрессировании близорукости необходимо, чтобы на каждые 20-25 минут зрительной работы приходилось не менее 5 минут отдыха. При высокой степени близорукости целесообразно сокращать время непрерывной зрительной работы до 15 минут, а время отдыха

увеличивать до 10 минут.

При хроническом конъюнктивите во время зрительной работы через каждые 30 минут глаза должны отдыхать 5-10 минут.

В.И. Белецкая, А.Н. Гнеушева определяют следующую допустимую зрительную нагрузку для слабовидящих в процессе выполнения трудовых операций:

1. При близорукости высокой степени, осложненной и врожденной – со зрительным контролем в течение 10-15 минут. При мелкой работе без применения зрения.

2. При врожденной катаракте. Афакии. Подвывихах и вывихах хрусталика – со зрительным контролем в течение 10-15 минут.

3. При врожденной глаукоме - со зрительным контролем: 10-15 минут только в ориентировке на рабочем месте; без применения зрения при мелкой работе.

В то же время Э.С. Аветисов указывает, что зрительная работа при глаукоме на близком расстоянии (чтение, письмо, рисование, шитье и т.п.), если она не приводит к переутомлению, вполне допустима и даже полезна.

4. При атрофии зрительного нерва - со зрительным контролем: индивидуальная 10-15-20 минут.

5. При тапеторетинальной дегенерации – со зрительным контролем: 10-15 минут только в ориентировке на рабочем; без применения зрения при мелкой работе.

6. При воспалительных заболеваниях сетчатки, сосудистой оболочки. Врожденных дефектах развития сосудистой оболочки и сетчатки – со зрительным контролем: 10-15-20 минут, индивидуальная.

У детей с диагнозом нистагм, гораздо быстрее наступает утомляемость, вследствие того, что такой ребенок затрачивает значительно больше внимания и энергии в процессе фиксации взора для детального рассматривания предмета.

Темп работы детей с нистагмом медленный, а усилия (напряжение) значительное, что обуславливает необходимость жесткого соблюдения чередования зрительной работы и достаточного отдыха глаз.

Детям, имеющим косоглазие, даже без значительного снижения остроты зрения, при чтении или рассматривании объекта с большим числом мелких деталей приходится прилагать большие усилия, чтобы заставить глаза работать согласовано, поэтому они могут испытывать ощущения дискомфорта уже после непродолжительного зрительного труда, например, чтения – в течение 15-20 минут.

Существуют разнообразные приемы профилактики и снятия зрительного утомления.

Такие приемы, как зажмуривание, частое моргание, легкое потирание век пальцами (упражнения на расслабление мышц глаз) можно использовать в процессе рисования, чтения, длительного наблюдения, просмотра телепередач, работы на компьютере и т.п. Важно, чтобы выполнение этих простых манипуляций стало привычкой. Взрослым важно после каждого задания на развитие зрительного восприятия предлагать им выполнять обозначенные выше движения.

Для достижения наибольшего эффекта в плане снятия напряжения с глаз, офтальмологи рекомендуют накрывать глаза ладонями (без надавливания), добываясь максимального отдыха глаз в условиях темноты. Например, прикрытие глаз актуально использовать после зрительного сравнения двух или нескольких объектов между собой, при рассматривании (по установке взрослого) иллюстрации,

сюжетной картинки, после обводки трафаретов и т.п.

Частое моргание предлагается использовать в процессе чтения, работы на компьютере. Этот прием считается простым, но эффективным для снятия напряжения. Важно выработать привычку моргать регулярно и часто (1-2 раза каждые 10 секунд), но без каких-либо усилий.

Другая группа приемов – это комплексы упражнений для глаз, с помощью которых укрепляются мышцы глаз, улучшается аккомодация, улучшается циркуляция крови и внутриглазной жидкости; расслабляются аккомодационные мышцы.

Любой комплекс упражнений эффективен, если ребенок его выполняет произвольно, в определённом ритме и темпе, систематически.

Рассмотрим общие гигиенические требования к наглядному дидактическому материалу. Чем младше ребенок, тем актуальнее для его восприятия на основе зрения выделение, опознание, рассматривание единичных, хорошо различимых, находящихся на достаточно близком расстоянии объектов.

Для детей от 2-х до 3-х лет жизни подбираются для рассматривания картинки в соответствии со следующими требованиями: предметные изображения с четко выделенным контуром, т.е. хорошо различима граница предметного изображения и фона. Это достигается, прежде всего, наличием контурной линии по конфигурации изображения, отсутствием зашумленности фона, его однотонность, наличием достаточной, но не чрезмерной контрастности между изображением и фоном; - максимально простой формой изображения, без дополнительных несущественных деталей (изображения объектов, имеющих в реальности много деталей, различных по форме и размеру должно быть упрощенным, стилизованным); - минимальным числом и малой площадью перекрытий одного изображения другим. Изображение не должно быть многоцветным, что обеспечивает одномоментное виденье всей его площади. Размер предметного изображения для восприятия вблизи, не менее 5 см. При работе вдаль (например, фронтальное рассматривание предметной картинки) размер объекта значительно увеличивается, при этом детки располагаются на расстоянии от него 0,5-1,0 м.

Наглядный материал для детей 3-5 лет, особое внимание следует обращать на размер и четкость деталей предметного изображения. Контур предметного изображения должен быть достаточно четким. Цветовая гамма объектов восприятия разнообразная, однако, цвета и их оттенки должны характеризоваться яркостью и насыщенностью. Уточним, что, чем младше малыш, тем актуальнее для его восприятия простые формы и основные цвета (красный, жёлтый, зелёный и синий светлых тонов). Усложняются требования к композиционному построению картинке: изображение нескольких объектов разного размера на 1-ом (ближнем) и 2-ом (дальнем) планах. Для зрительного сравнения ребенком двух предметов с целью найти отличия, подбираются предметные картинки, упрощенной конфигурации, с четко выделенными деталями, внешними признаками сравнения, размером для работы вблизи примерно 8x10 см.

Предметная картинка, которая подбирается для рассматривания и описания внешних признаков детьми 5-го года жизни, должна быть достаточно большой по размеру (для вблизи не менее 10- 15 см.) с четко выделенными признаками описания (цветность, форма, детали). Профилактике зрительного утомления при выполнении таких видов работ способствует расположение картинок перед взором в

вертикальной плоскости (используется подставка) на расстоянии 35-40 см. от глаз.

После выполнения ребенком продолжительной зрительной работы вблизи обязательно переводим его взор вдаль - предлагаем посмотреть на какой-либо предмет (зрительный стимул), расположенный в глубине пространства

Врачи рекомендуют обязательное использование подставки для книг в процессе чтения младшими школьниками. К сожалению, но не во всех образовательных школах выполняется данная рекомендация. Расположение текста с небольшим наклоном назад в вертикальной плоскости прямо перед взором (с этой целью используется подставка), на расстоянии 30-35 см от глаз значительно уменьшает мышечное напряжение, что является одним из факторов профилактики быстрого зрительного утомления.

Детей сажают так, чтобы объект восприятия находился перед лучше видящим глазом или перед рабочим глазом ребенка с окклюзией. На горизонтальной плоскости (плоскость стола) работают дети с расходящимся косоглазием, в вертикальной плоскости (на подставке) – дети со сходящимся косоглазием.

Надеюсь, все усилия наших сотрудников и Ваши будут согласованными и приведут к замечательным результатам!