

## Рекомендации для родителей детей с нарушением зрения

Глаза - самый ценный и удивительный дар природы. В них отражается все, что мы чувствуем: радость, страдания, равнодушие, любовь ненависть. Глаза являются не только зеркалом души, но и зеркалом общего состояния здоровья.

Глаза - это самый важный орган чувств, поэтому они заслуживают исключительного внимания.

Родители должны помнить, что каждый ребенок должен пройти углубленный осмотр у детского окулиста к 1 году жизни (лучше в период 8-10 месяцев), затем к 3 годам и перед поступлением в школу. Полученные данные позволят врачу решить вопрос о том объекте зрительной нагрузки, которая будет безвредной для ребенка.

Очень важно, чтобы родители правильно относились к ребенку, понимали его реальные возможности.

Следует знать, что низкое зрение делает маленького ребенка нерешительным, неуверенным в себе.

Поэтому необходима поддержка родителями действий ребенка поощрительными, ласковыми словами: «Какой ты молодец! Быстро разделся», «Как красиво ты поставил игрушки!».

Родители должны понимать: ребенок с нарушением зрения иногда не выполняет их требований не потому, что капризничает или ленится, а в силу того, что не умеет пользоваться своим зрением, или из-за того, что у него плохо развита мелкая моторика, общая координация движений, или из-за неумения внимательно слушать и осмысливать то, что говорят взрослые.

Всему этому ребенка надо учить специально, быть при этом терпеливым и не раздражаться из-за его медлительности.

Ошибаются родители, которые думают, что ребенок с нарушенным зрением не в состоянии овладеть теми же знаниями, умениями и навыками, что и нормально развивающиеся дети. Это не так. Ребенок, имеющий патологию зрения, может достигнуть такого же уровня развития, как и его хорошо видящий сверстник, но для этого потребуется больше времени и постоянная помощь

взрослых. Сформированные у ребенка родителями навыки самостоятельной деятельности в разных видах домашнего труда, в общении с близкими людьми составят прочную основу его успешности в дальнейшей жизни.

В учебном году дети испытывают высокую нагрузку на зрительный анализатор. Давайте вспомним несколько простых упражнений для снятия зрительного утомления. Простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на какой-то период времени. Проделывайте следующий комплекс упражнений:

«Пальминг»

Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проникал бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.

«Вверх-вниз»

Постарайтесь, чтобы подвижными были только глаза, а голова оставалась на месте. Несколько раз двигаем глазами вверх-вниз.

«Вправо-влево»

Двигаем глазами справа налево и наоборот.

«Диагонали»

Мысленно рисуем диагональные линии. Проводим вдоль этих линий глазами 3-4 раза. Помним, что голова остается на месте, двигаются только ваши глаза.

«Прямоугольник»

Мысленно рисуем прямоугольник, следовательно, проводим вдоль всех его сторон глазами в одну сторону и затем в обратном направлении.

«Циферблат»

Представляем часы, двигаем глазами по часовой стрелке по кругу, и точно так же - против часовой стрелки.

«Змейка»

Мысленно рисуем волнистую линию и ведем по ней глазами к «хвосту», аналогично в обратном направлении - к «голове».

Все упражнения выполняются медленно и без резких движений. Заметьте, что перед каждым следующим упражнением нужно немного поморгать (это отлично расслабляет мышцы глаз). Каждое упражнение повторяют 4 раза.

Какие упражнения и задания способствуют улучшению зрения?

1. Обводка картинок через кальку
2. Нанизывание бус
3. Игры-лабиринты
4. Составление разрезных картинок.
5. Оpozнaвание изображений по какой-либо части.
6. Оpozнaвание изображений перевернутых или зашумленных (заштрихованных различными линиями).

Большую роль в развитии детей с нарушением зрения играют руки.

Они помогают ему лучше говорить и лучше видеть. На развитие мелкой моторики рук ребенка влияют такие задания:

1. Катать шарики из пластилина.
2. Рвать газету по вертикали и горизонтали.
3. Перебирать шарики (четки) правой и левой руками.
4. Застегивание, перебирание крупных и мелких пуговиц.
5. Завязывание и развязывание лент и шнурков.

Пристегивание - рыбки, цветы, заяц, чебурашка (цветы из ткани пристегиваются на полянку из ткани)

Складывание пирамидок, полых вкладышей на скорость

1. Шнуровка - мелкая и крупная
2. «Теремок» - собирание стен домика (брусков). Можно и путем шнуровки

3. Составь картинку: пристегивать детали или составить целое из частей

4. Собери ромашку из частей
5. Выложи по контуру (семена, крупа...)
6. Нанизывание бус
7. Вышивание по контуру на картоне
8. Пришивание пуговиц - от крупных к более мелким
9. Плетение косичек
10. Наматывание ниток, тесьмы, шнура на катушку.

11.Плетение ковриков из ткани, бумажных полосок, геометрических фигур.

12.Выкладывание фигур из спичек, счетных палочек, камушек, мозаики.

13.Для тренировки мускулатуры кисти рук дать набор пористых губок.

14.Наборы колец различной величины для нанизывания их на стержень.

15.Пособия по застегиванию кнопок, крючков различной величины.

16.Наборы веревочек различной толщины для завязывания и развязывания узелков.

17.Лепка, моделирование, вырезание из бумаги, склеивание.

18.Рисование в воздухе, обводка пальцем, палочкой.

19.Сортировка семян, круп, пуговиц.

**Будьте здоровы и любите своих детей!**