## **Офтальмо-гигиенические рекомендации**

**к организации условий для образовательной деятельности**

**детей с нарушением зрения**

За основу организации режима дня берется типовой режим группы, которую посещает ребёнок с нарушением зрения. Но в связи с решением специфических задач в типовой режим вносятся соответствующие коррективы: проведение воспитателями коррекционно-педагогических упражнений и игр по развитию нарушенных зрительных функций.

Большое значение имеет организация занятий. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, отвлекаются, особенно в тех случаях, когда работают с опорой на зрение. Поэтому на занятиях необходимы сочетание разных форм наглядности и словесного пояснения, смена видов деятельности.

Во время проведения занятий обязательно учитывается продолжительность непрерывной зрительной нагрузки, которая составляет 7-10 минут.

Предупредить развитие утомления зрительного анализатора и всего организма ребенка позволяет своевременное проведение активного отдыха (гимнастики для глаз и физкультминуток).

Большое значение для повышения работоспособности и положительного влияния на состояние зрительного анализатора имеет рациональная организация перерывов между занятиями.

Важное значение в организации работы на занятиях имеет соблюдение офтальмо-гигиенических требований к учебно-наглядным пособиям, которые должны формой, расцветкой, размерами соответствовать конкретным лечебным задачам и состоянию зрения ребенка.

Место ребенка на занятии определяется с учетом клинической формы заболевания, степени выраженности зрительного дефекта, вида косоглазия и характера окклюзии.

Плоскость рабочей поверхности для выполнения зрительной работы зависит от вида косоглазия (при сходящемся – вертикальная). Оптимальное расстояние от глаз до рассматриваемого объекта измеряется от локтя ребенка на рабочей поверхности до кончиков пальцев у виска.

**Требования к освещению**

Использование дневного света должно быть максимальным. Наилучшее естественное освещение в учебных помещениях - боковое левостороннее с применением солнцезащитных устройств. Если глубина помещения больше 6 метров, необходимо устройство правостороннего подсвета. Недопустимо направление основного светового потока справа, спереди и сзади.

Искусственное освещение обеспечивается люминесцентными лампами или лампами накаливания. Освещенность в учебных помещениях должна быть не менее 500 ЛК.

Правильный выбор цвета при окраске учебных помещений и предметов оборудования улучшает условия зрительной работы. Доказано, что зеленый цвет оказывает наиболее благоприятное действие на зрительные функции, уменьшает утомление, снижает зрительное напряжение. Поэтому светло-зеленый цвет рекомендуется для рабочих поверхностей столов и панелей стен. Допустимы также цвета: светло-голубой, светло-серый, бежевый, цвет натуральной древесины. Потолок рекомендовано красить в белый цвет.

Светлая окраска не только повышает освещенность рабочих мест, но и оказывает положительное психологическое действие. Занятия в светлом помещении повышают жизненный тонус и работоспособность детей.

Настенные доски располагаются таким образом, чтобы нижний край находился над полом на расстоянии 65-75 см. Плохая освещенность доски (экрана, мольберта), блики, создаваемые её лакированной поверхностью, затрудняют зрительную работу детей, способствуют быстрому утомлению зрения. Доска, столы, стены, пол должны быть матовыми.

**Использование технических средств обучения (ТСО)**

Технические средства обучения значительно повышают наглядность, точность и полноту информации об изучаемом объекте или явлении, увеличивают скорость освоения материала, предлагаемого дошкольникам. ТСО обеспечивают более образную и эмоциональную форму подачи учебного материала, повышают интерес и внимание дошкольников к изучаемому материалу и облегчают его восприятие. Вместе с тем, больший объем информации увеличивает нагрузку как на зрительный, так и на слуховой анализаторы.

Грамотная организация учебных занятий с использованием технических средств обучения предполагает создание условий, которые обеспечивали бы сохранение устойчивого уровня работоспособности дошкольников в процессе занятий в детском саду.

Для предупреждения утомления при демонстрации объектов на любом экране необходимо обеспечить дошкольникам зрительно-нервный комфорт:

- обязательное проветривание помещения перед началом демонстрации и после ее окончания;

- хорошее качество изображения на экране, в том числе его яркость и контрастность. Изменение освещенности на экране, мелькание, выключение и включение общего освещения при демонстрации недопустимы;

- удаление центра экрана от пола при демонстрации должно составлять 1,1-1,5 м:

- расстояние зрителей от экрана индивидуальное.

Просмотр телепередач в полной темноте недопустим, так как при большой разнице яркостей в поле зрения между освещенным экраном и темнотой окружающего фона все время происходит переадаптация глаз, что ведет к их чрезмерному утомлению. В солнечные дни при просмотре телепередач следует закрывать окна (жалюзи, легкие светлые шторы).

Рекомендуемая длительность использования на занятиях технических средств – не более 10 минут. После этого следует сменить вид деятельности, сделать зрительную гимнастику.

 **Правила ношения очков**

Очки назначаются для постоянного ношения, для близи, для дали.

С очками нужно обращаться бережно. Нельзя класть их на стол внешней стороной стекол вниз, так как при этом поверхность линз повреждается. Когда ребенок не пользуется очками, держать их нужно в футляре. Необходимо предохранять линзы очков от грязи, пыли, не трогать их руками. Острота зрения через грязные стекла снижается на 10- 30%. Протирать стекла лучше всего замшевой или фланелевой салфеткой. При сильном загрязнении их следует вымыть теплой (не горячей!) водой с мылом и насухо вытереть.

**Правильная посадка детей во время занятий**

 Детям с косоглазием и амблиопией следует сидеть в среднем ряду за первым столом (чем ниже острота зрения, тем ближе к доске, к мольберту). Однако, необходимо учитывать окклюзию (справа или слева от воспитателя). Во время занятия педагогу необходимо следить за позой детей. Ребенок должен сидеть прямо; ноги должны быть согнуты под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах; поясничная часть спины должна упираться в спинку стула, а ступни ног - опираться на подставку или пол, голова должна быть несколько наклонена.

Воспитателю необходимо четко соблюдать показания и противопоказания к занятиям спортом. Тренировки могут благотворно влиять на состояние глаз, но могут и привести к ухудшению зрения. Все зависит от нарушений зрительного анализатора.

**Гигиена зрения детей при трудовом обучении**

При проведении занятий по трудовому обучению необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- воспитывать у детей умение пользоваться предметами, которыми можно повредить глаза при неправильном обращении с ними (нож, вилка, иголка, ножницы и т.д.);

- работа с книгой, бумагой и другими материалами в группе должна проводиться за столами, что позволяет выдержать наиболее благоприятное расстояние от глаз до предметов;

- на занятиях по ручному труду и аппликации можно пользоваться ножницами только с закругленными концами;

- для предотвращения длительного зрительного напряжения необходимо чередовать различные виды работ, труд и отдых;

**Выводы:**

**Общие рекомендации к организации коррекционно-развивающей работы с воспитанниками**, **имеющими нарушения зрения**.

1) Соблюдать режим дня, установить правильное чередование занятий (труда) и отдыха (соответственно возрасту).

2) Создавать специальный режим зрительной работы:

- следить за правильным пользованием очками;

- обеспечить хорошее освещение;

- соблюдать режим зрительной нагрузки (не более 7-10 минут);

- проводить зрительную гимнастику несколько раз в день (особенно после зрительной нагрузки).

3) Следить за правильной посадкой детей во время занятий.

4) Готовить учебно-наглядные пособия:

- по цвету – разнообразные, яркие, контрастные, насыщенные, с четким контуром;

- по размеру – для раздаточного материала не менее 2 см, для демонстрационного материала – 15-20 см (мелкие детали показываются крупно дополнительно);

- по форме – разнообразные, преимущественно объемные;

- контрастный фон для рассматривания объектов, картин (предпочтительнее зеленый, черно-белый, коричневый или оранжевый цвета фона).

5) Замедленный темп ведения занятия при знакомстве с объектом, т. к. детям требуется больше времени для зрительного восприятия и осмысления увиденного.

6) В процессе знакомства с предметом ребенку разрешается дополнительно подходить к объекту для более точного рассматривания.

7) Демонстрируемый материал предъявляется не далее 1 м от глаз.

8) Противопоказаны чрезмерные физические усилия: резкие движения, прыжки, подъем тяжестей, резкие и длительные наклоны туловища и головы, сотрясения тела.

Главная задача педагога при работе с детьми, имеющими нарушения зрения, - поддержать позитивную динамику лечения зрения и создать ситуацию успеха ребенку.

Тифлопедагог Баракова О.Е.