

## ПАМЯТКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### 1. Не навреди!

Специальные упражнения должны быть согласованы с врачом-офтальмологом. После операции на глаза выполнять гимнастику нельзя. Неправильная зрительная гимнастика может усугубить состояние зрительных функций ребенка.

### 2. Зрительная гимнастика выполняется не менее двух раз в день продолжительностью 3 мин.

**Правило:** Сколько ребенку лет, столько раз делать движение глаз в одном направлении.

### 3. Упражнения для глаз должны быть разнообразными по форме и содержанию и выполняться на высоком эмоциональном уровне, чтобы не утомлять ребенка.

### 4. Необходимо выполнять упражнения для глаз на расслабление и снятие усталости после любых зрительных нагрузок.

### 5. Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений и следовать гигиеническим требованиям.

### 6. Темп зрительных упражнений должен соотноситься с быстротой реакции ребенка.

### 7. У детей с амблиопией необходимым требованием для проведения упражнения является наличие окклюдера (заклейки).

### 9. При выполнении большей части упражнений для глаз рекомендуется снимать очки.

### 10. Демонстрационный (настенный) стимул для ребенка: со сходящимся косоглазием - выше уровня глаз, с расходящимся – ниже уровня глаз.

## ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием зрения ребенка. Показывайте его врачу-офтальмологу - минимум два раза в год.

2. Обеспечьте ребенку оптимальные условия для работы и занятий в домашних условиях (рабочее место, освещение).

3. Нельзя заниматься сразу после еды. Это может привести к нарушению пищеварения и ухудшению зрения. Приступить к занятиям через 10-15 минут после еды.

4. Утренние часы значительно продуктивнее для работы и благоприятнее для здоровья вообще и зрения в частности.

5. Приучите ребенка к четкому режиму занятий: через 5-7 минут непрерывной зрительной работы, отдых для глаз (зрительная гимнастика на снятие зрительного утомления); через 15 - 20 минут общей работы, перерыв 10 минут.

6. Убедите ребенка никогда, не при каких условиях не надевать чужих очков, даже если стекла с таким же количеством диоптрий.

7. Если зрение стало восстанавливаться, не забывайте менять очки на более слабые.

8. Покупайте ребенку очки только в фирменных магазинах и только по рецепту врача.

9. Дома ребенок на какое-то время должен снимать очки и выполнять несложную работу без них. Так будут укрепляться глазные мышцы.

10. Помните, утомление и переутомление - основная причина ухудшения зрения.

МБДОУ «Д/с «Журавлик»

Т. В. Буцук

## БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ



Татьяна Валерьевна Буцук

(учитель-дефектолог)

Берегите зрение детей.

(советы родителям)

МБДОУ «Д/с «Журавлик»

адрес: г. Абакан ул. Пушкина 27

телефон: 34 59 40

Абакан, 2016

# Офтальмо - гигиенические требования к деятельности

## ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА РЕБЕНКА

Родителям важно осознать, что **повышение психоэмоционального тонуса слабовидящего ребенка выступает условием и средством поддержания и развития его зрительной работоспособности.**

Для этого необходимо обеспечить соблюдение следующего:

**1.** Предотвращайте малейшее недопонимание ласковыми и простыми словами. Дайте ребенку понять, что при любой ситуации он может положиться на вас и попросить помощи.

**2.** Избегайте приказного тона. О своих требованиях говорите словами просьбы. Не унижайте достоинства ребенка и не оскорбляйте его.

**3.** Говорите ребенку заранее, что ему надо будет сделать.

**4.** Не следует давать несколько заданий, установив конкретные временные рамки. Ребенок может растеряться, забыть об их последовательности и, расстроившись, не выполнить ни одного или с неудовлетворительным результатом.

**5.** Научите ребенка выделять главное и ставить поэтапные цели. Не забывайте поощрять ребенка и хвалите его за каждый видимый прогресс.

**6.** Будьте последовательны в своих требованиях. В противном случае ребенок поймет, что ему совершенно не требуется всегда следовать установленным правилам.

## РАБОЧЕЕ МЕСТО РЕБЕНКА

**1.** Рабочее место располагается у окна. Освещение слева от ребенка (для леворукого - справа), чтобы избежать грубых теней падающих от «рабочей» руки.

**2.** Окно не зашторено (даже легкой занавеской), не зашумлено комнатными растениями, чтобы создать полную инсоляцию (освещение) помещения дневным светом.

**3.** Если низкая острота зрения у ребенка, дополнительное освещение настольной лампой. Свет мягкий, не бьющий в глаза.

**4.** Мебель подобранная по росту ребенка, во избежание появления нарушения осанки.

**5.** Соблюдение правильной рабочей позы ребенка. Правильной считается посадка, при которой книга лежит на расстоянии 30 - 35 см. от глаз, локти находятся на столе.

## ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА В СОЧЕТАНИИ СО ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Желтое солнце на землю глядит.  
(поднять—опустить руки, взглядом следить за руками)

Желтый подсолнух за солнцем следит.  
(поднять руки, покачивание, взглядом следить за руками)

Желтые груши на ветках висят.  
(поочередно «выбрасывать» вперед кулачки, рас- прямляя пальцы)

Желтые листья с деревьев летят.  
(имитировать листопад)

Желтая бабочка, желтая букашка,  
(взмахи руками, присесть – встать)

Желтые лягушки, желтая ромашка.  
(руки на пояс, к плечам)

Желтое солнышко, желтенький песочек,  
(руки вверх, руки вниз)

Желтый цвет радости, радуйся, дружочек.  
(хлопки, прыжки на месте)

## НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ

**1.** Размеры пособий должны соответствовать остроте зрения:

При остроте зрения 0,05 – 0,1

- для близи 2 – 3 см с повышенной контрастностью;  
- для дальних должны употребляться крупные объекты выше 7 см.

При остроте зрения 0,2 – 0,3

- изображения не менее 0,7- 2,5 см, контур выражен слабо.

При остроте зрения 0,4 и выше

- объекты меньше 1 см, тонкий контур.

**2.** Нельзя использовать пособия с блестящей поверхностью.

**3.** Иллюстративный материал максимально приближен к реальности, имеет четкую форму, не зашумлен деталями.

**4.** Наглядные пособия должны быть с повышенной насыщенностью и преимущественно цветным фоном (оранжевого, красного, зеленого цветов). Демонстрационный материал показывают на контрастном с цветом фоне / красное на зеленом, зеленое на красном, черное на белом, белое на красном, белое на зеленом и т.д./

**5.** Раздаточный материал при сходящемся косоглазии, высокой близорукости, нистагме располагают на подставке, чтобы он находился на расстоянии 25 – 30 см от глаз. При расходящемся косоглазии вертикальном – наглядный материал располагают на столе.

**6.** Незрячие дети работают с тифлографическими пособиями (объем, барельеф, контур и графическое изображение).