Рекомендации для родителей детей с нарушениями зрения

Особое значение специалисты придают ранней диагностике нарушений зрения.

Первый раз посетить офтальмолога необходимо еще с новорожденным. Это поможет определить наличие таких серьезных дефектов, как глаукома, катаракта, нистагм и врожденное косоглазие. В 2 - 3 года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребенка, диагностируют косоглазие и амблиопию.

С 3 до 7 лет у детей развивается способность четко видеть на разных расстояниях, так называемая аккомодация. В этот период особенно важно, чтобы у ребенка во время занятий было хорошее освещение, чтобы он излишне не переутомлял глаза, использовал книжки с крупным шрифтом. Детям, у которых плохо развита аккомодация, а зрительные нагрузки чрезвычайно велики, грозит близорукость.

Затем зрение проверяют непосредственно перед поступлением в школу, а далее

в 11 - 12 и в 14-15 лет.

Очень важно при этом обследовать детей у офтальмолога в полном объеме: проверить бинокулярные функции, цветовое зрение, определить и уточнить рефракции. Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить с помощью психологов и педагогов отклонения в развитии. Ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, влияет на развитие речи, памяти, воображения.

Плохое зрение сказывается на понимании и осмыслении детьми окружающего, они не видят вообще, или очень плохо высотные здания, птиц, деревья, мир насекомых и многое другое, плохо ориентируются в пространстве. Двигательная активность таких детей также ограниченна, поэтому большинство из них страдает гиподинамией, нарушениями осанки, плоскостопием, снижением функциональной деятельности дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**А как же подготовить к школе ребенка с нарушением зрения?** Мы рекомендуем отдавать таких детей в специализированные учреждения. Занятия в нашем УВК «Радуга» проводятся по специальной методике, позволяющей развивать зрительное восприятие детей, при этом специальные игры и упражнения стимулируют и активизируют зрение. К тому же все дидактические игры и задания подбираются индивидуально, в зависимости от зрения ребенка. Параллельно с детьми занимаются коррекцией нарушений речи, осязания, а также развивают движения пальцев и кистей рук.

Родителям необходимо постоянно поддерживать интерес ребенка к лечению, которое весьма продолжительно.

Для детей с косоглазием и амблиопией огромное значение имеет развитие бинокулярного зрения. Весьма эффективны в этом случае такие игры, как настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, городки, крупными конструкторами, мозаиками, пазлами.

**Упражнения для глаз**

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации**

* Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
* Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

**Упражнения для снятия усталости глаз**

* Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
* Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
* Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
* Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3 - 5 сек).
* Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
* Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
* Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
* Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.