



Рекомендации родителям по подготовке к школе детей с нарушением зрения

Начало обучения в школе - очень важный период в жизни ребенка. От того, насколько оно будет успешно, во многом зависит эффективность обучения в последующие годы. Ребенок пяти-семи лет очень активен, он, как правило, стремится к познанию окружающего его мира. Разрозненные и очень конкретные представления об окружающей действительности у него начинают складываться в единую картину, представления становятся наиболее четкими и определенными, появляется первое осмысление реальности.

Поступление в школу — это испытание для всего детского организма, и в первую очередь для зрения, поэтому от родителей и педагогов школы зависит, чтобы переход на дальнейший этап обучения отрицательно не повлиял на состояние зрительных функций ребенка.

Хочется отметить особенности обучения детей, имеющих нарушение зрения. Дошкольники с нарушением зрения испытывают серьезные трудности в определении цвета, формы, величины и пространственного расположения предметов. У большинства из них имеются сложности в овладении практическими навыками, в выполнении практических действий, в ориентировке на своем теле, рабочей поверхности, в пространстве.

Кроме того, недостатки зрительного восприятия, отрицательно влияют на развитие мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.) детей, что значительно затрудняет их учебно-познавательную деятельность. Дети с нарушением зрения могут испытывать трудности, связанные как с темпом учебной работы, так и с качеством выполнения учебных заданий. У них может быть недостаточный уровень умения

целостно, детально и последовательно воспринимать содержание сюжетной картины, композиции, включающей большое количество героев, деталей; выделять первый, второй планы. Имеются сложности в зрительно-моторной координации, лежащей в основе овладения навыками письма и чтения. Многие дети плохо запоминают образ буквы, путают цифры, может появиться зеркальное написание знаков.

У подавляющего большинства детей, поступающих в школу, первые серьезные проблемы и первые разочарования возникают именно при формировании процесса письма, а точнее при овладении графическими навыками. Зная трудности школьного обучения, приводим некоторые рекомендации по их устранению.

Если ребенок плохо запоминает буквы (цифры) необходимо четко разобрать элементный состав знака, при необходимости подключить тактильную память для формирования образа знака путем обводки буквы (цифры) пальцем по контуру из мелкой наждачной бумаги. Можно предложить ребенку дописать элементы букв, выложить букву или цифру из любых мелких предметов (палочки, пуговицы и т.д.), найти и исправить ошибку, поработать с трафаретами и др.

Для развития зрительно-моторной координации ребенку необходимо научиться пользоваться ручкой, карандашом. Для этого нужно развивать умение проводить разные виды линий в разных направлениях, рисовать, штриховать, обводить, раскрашивать. Если ребенок не удерживает строчку, необходимо ее выделить ярким цветом. Глазомер и координация в системе «глаз-рука» хорошо развиваются в играх с мячом, кольцебросом, при метании стрел в мишень, в упражнениях со скакалкой, в такие игры дети будут играть с удовольствием.

Очень хорошо для развития мелкой моторики руки выполнять с ребенком пальчиковую гимнастику, нанизывать бусы, сортировать мелкие предметы, плести коврики из бумаги, выкладывать узоры из мозаики, работать с мелким конструктором, с пластилином, с тестом и др.

Для успешной работы в классе у детей с нарушением зрения необходимо формировать навыки макро и микро пространственной ориентировки. Надо развивать и закреплять умения ребенка ориентироваться на собственном теле, в помещении своей квартиры, дома, во дворе, на ближайших улицах города, ориентироваться в малом и большом замкнутых пространствах, передвигаться в разных направлениях. Ребенку будет

интересно, если родители примут участие и организуют игры на развитие ориентировки и координации.

Большое значение для будущего школьника с нарушением зрения имеет звуковая культура речи, желательно, чтобы ребенок к школе умел правильно произносить звуки русского языка. Это положительно повлияет на развитие всех сторон речи ребенка. Для развития связной речи мы рекомендуем родителям больше разговаривать со своими детьми, просить их рассказывать о своих впечатлениях, настроении, читать книги, учить стихи.

Рекомендуемые нами упражнения и задания лучше проводить в игровой, интересной для ребенка форме. Даже играя с ребенком необходимо помнить о соблюдении зрительной нагрузки. Соблюдать охранительный зрительный режим необходимо не только в играх, но и в дальнейшей учебной деятельности, так как зрительная нагрузка во время учебы возрастает.

При работе вблизи максимальную нагрузку испытывает зрительно-мозговой аппарат, поэтому часто у детей возникают жалобы на плохое самочувствие. Это происходит из-за утомляемости глаз, периодически возникающих болей в голове, чувства тяжести в затылке, скованности и напряженности мышц в воротниковой зоне и в области плечевого пояса. У ребенка может возникнуть чувство разбитости, могут покраснеть и заслезиться глаза, появиться ощущение рези, может возникнуть двоение в глазах. Из-за этого дети капризны и рассеяны.



Родителям надо знать, что необходимо делать для профилактики зрительного утомления.

Во-первых, необходимо соблюдать режим зрительной работы. Нужно постараться приучить ребенка еще до школы правильно сидеть за письменным столом, следить за осанкой. Стул подобрать так, чтобы ребенок сидел с ровной спиной, а ноги должны прочно всей ступней быть на полу или

подставке, а не висеть. При этом угол между туловищем и бедрами, а также между бедром и голенью должен быть прямой. Между столом и животом ребенка должен свободно проходить его же кулачок.

Во – вторых, большую роль играет освещение. Нужно обратить внимание на люстру в комнате – она должна хорошо и равномерно освещать комнату белым или желтым светом. Если ребенок занимается за письменным столом в дневное время, свет должен падать с левой стороны. Вечером нужен общий свет плюс настольная лампа (60Вт). Если нет возможности расположить стол рядом с окном, необходимо дополнительное освещение и в течение дня.

В – третьих, нельзя приступать к приготовлению домашних заданий сразу же после прихода из школы. Это усугубляет наступившее в школе на протяжении уроков понижение зрительных функций. Нужно дать ребенку 2 часа на отдых после занятий в школе. Во время приготовления уроков необходимо дозировать зрительную нагрузку. Через каждые 20 минут делать перерывы по 2-5 минут. Во время отдыха можно подвигаться и выполнить упражнения для глазных мышц.

В-четвертых, постараться ограничить время просмотра телевизионных передач до 20-30 минут в день. Для сохранения правильного режима дня, обеспечения достаточного отдыха и сна детям младшего школьного возраста следует смотреть только дневные детские передачи.

В компьютерные игры лучше разрешать играть только в выходные дни, но тоже не более 15-20 минут в день. Важно понимать, что на зрение ребенка отрицательно влияет дополнительная зрительная нагрузка из-за близкого расстояния до монитора, неестественные цвета, блики, долгое вынужденное положение головы и глаз, когда сосуды, питающие голову и глаза в том числе, пережимаются.

Важно, чтобы в школе и дома использовался правильно подобранный наглядный материал. Нужно использовать яркие, насыщенные, контрастные, натуральные цвета. При близорукости более крупный материал (от 4-5 см), при дальнозоркости более мелкий размер (от 2 см). Для выполнения зрительной работы вблизи плоскость рабочей поверхности при расходящемся косоглазии должна быть горизонтальная, при сходящемся косоглазии вертикальная.

Очень важно следовать рекомендациям врача-офтальмолога, исходя из особенностей зрения ребенка. При нарушенном зрении в специальной

медицинской карте должно быть указано необходимое место расположения школьника в классе, так как в данном случае «угол зрения» существенно влияет на профилактику и лечение заболеваний глаз.

От родителей во многом зависит, чтобы зрение ребенка в процессе обучения не снижалось. Поэтому необходимо продолжать носить очки и наблюдаться у врача-офтальмолога, при необходимости продолжать аппаратное лечение.

Учитель-дефектолог М.И. Нечуговских