

Консультация для родителей
Тема: «Рекомендации для родителей, воспитывающих детей с нарушением зрения»

Составила:

Я. Б. Зуева, учитель-дефектолог

МБДОУ «Детский сад № 63»



Ребенок с нарушением зрения это полноценный, нормально развивающийся ребенок. В детском саду созданы все условия для комфортного пребывания детей (окраска помещения, освещение, зрительные тренажеры, гимнастика, наглядный материал, занятия с дефектологом)

В 4-5 лет ребенок осознает, что он отличается от других и ваша задача, объяснить, что очки это помощники, их не надо стесняться, что взрослые тоже носят очки, а бывает, что родители выходя из сада снимают очки с ребенка, стесняются и ребенок тоже стыдится очков. Полноценной картины мира он не видит.

Ношение очков снимает зрительную нагрузку, утомляемость, выполняет лечебную функцию. Если ребенку рекомендована окклюзия, то от этого тоже нельзя отказываться. Закрыт обычно здоровый глаз, а плохо видящий глаз выполняет повышенную нагрузку и тем самым тренируется.

Как помочь ребёнку, если он носит очки?

Необходимо выполнять следующие условия:

Строго выполнять все назначения и рекомендации врача-офтальмолога.

1. Подобрать очки по лицу ребёнка — так чтобы они плотно прилегали к глазам. При близорукости носить преимущественно для дали, при дальнозоркости и астигматизме — постоянно.
2. В выходные дни и период отпусков делать окклюзии — наклейки на глаз (в соответствии с назначением врача); давать глазам ежедневную двух часовую

нагрузку. Наклейка должна находиться непосредственно на области глаза, а не на стекле очков.

3. Эффективность лечения зависит от того, всегда ли ваш ребёнок носит очки и выполняется окклюзия.
4. В случае операции глаза, аппаратное лечение должно продолжаться.
5. Игрушки надо подбирать яркие: красные, зелёные, жёлтые, оранжевые. Расстояние от глаз до игрушек не менее 30 см. При рисовании, обведении, раскрашивании следует преимущественно пользоваться карандашами и фломастерами тех же цветов и оттенков, так как они более активно влияют на сетчатку глаз.
7. Добиваться того, чтобы ребёнок как можно больше занимался с мелкими предметами, игрушками, рисунками (мозаика, пазлы, конструкторы и т.д.). Детям с остротой зрения от 0,01 до 0,3 рекомендуется давать картинки от 3 см и более, с остротой зрения 0,4 и выше — до 2 см. Работа с таким материалом будет способствовать повышению остроты зрения амблиопичного глаза.
8. Иллюстрации из книг, предметные картинки лучше располагать на специальной подставке (для книг) так, чтобы они находились на расстоянии 30 — 35 см от глаз ребёнка.
9. При организации любого вида деятельности обеспечить достаточную освещённость помещения: в осенние и зимние пасмурные дни сочетать естественный и искусственный свет; в яркие солнечные — закрывать окна светлыми шторами. Необходимо содержать в чистоте оконные стёкла, не заставлять подоконники цветами.
10. В пищевой рацион вводить - морковь, чернику, творог, курагу, грецкие орехи, молочно-растительную пищу, отварное мясо. Исключить перец, горчицу.
11. Заниматься общим укреплением организма ребёнка: создать правильный режим дня, полноценное питание, занятия физической культурой и спортом.

12. Просмотр телепередач ограничить до 15-20 минут в день. Расстояние до экрана — не ближе трёх метров.
13. Помнить, что все вопросы, связанные с назначением, отменой или заменой лечения и ношением очков решает лечащий врач.

Берегите здоровье ваших детей!