

Методические рекомендации для педагогов
СОБЛЮДЕНИЕ ОФТАЛЬМО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО РЕЖИМА
ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация

В статье рассматриваются рекомендации по соблюдению офтальмо-гигиенического режима при работе с детьми с нарушением зрения, условия правильной посадки детей на занятиях с учетом остроты зрения и зрительного диагноза, требования к материалам и пособиям для слабовидящих детей и особенностям их демонстрации.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» родители имеют право на выбор образовательного учреждения для своего ребенка. Поэтому в общеразвивающей группе детского сада или классе обычной школы может оказаться ребенок с проблемами в развитии. В настоящее время число детей с нарушением зрения постоянно растет. Педагоги общеобразовательных учреждений испытывают значительные трудности при работе с такими детьми.

Рассмотрим требования по соблюдению офтальмо-гигиенического режима при работе с детьми с нарушением зрения в зависимости от вида зрительной патологии.

Наибольшая нагрузка на зрение бывает во время организованной образовательной деятельности, поэтому важно соблюдать ее длительность и рациональное построение. Прежде всего, следует ограничить длительность занятий, связанных с напряжением аккомодации глаза. Достигнуть этого можно своевременной сменой различных видов деятельности.

Чисто зрительная работа не должна превышать 10 минут в младшей группе детского сада и 15-20 минут в старшей и подготовительной к школе группах. Для снятия зрительного напряжения, смены статичной позы ребенка необходимо проводить зрительную и физкультурную паузы.

Во время 10-минутного перерыва между занятиями можно предложить детям подойти к окну и в течение 2-3 минут смотреть вдаль. Опыт показывает, что даже такое несложное упражнение, если проводить его ежедневно, помогает восстановить уровень зрительных функций, временное снижение которых под влиянием занятий неизбежно.

Наряду с рациональным построением занятий большое значение для охраны зрения имеет правильная посадка ребенка. Если мебель соответствует росту ребенка, он ровно держит туловище, голову, плечи, не нагибается, не вытягивается во время занятий. При таком положении туловища расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30-35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы.

Мебель должна стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене. В старших дошкольных группах двухместные столы для занятий расставляются в два ряда на расстоянии 0,5 м от окон так, чтобы свет падал слева. Именно свет имеет первостепенное значение для оптимального состояния органа зрения и, следовательно, для профилактики зрительных расстройств.

Наряду с естественным освещением, в детских учреждениях широко используется искусственное, особенно в осенне-зимний период года. Следует отметить, что смешанное освещение безвредно. Гораздо вреднее, если дети сидят в полумраке, так как аккомодационный аппарат глаз чрезмерно напрягается, что является одной из причин ухудшения зрения. В новых нормах искусственного освещения предпочтение отдается люминесцентным лампам. Кроме того, рабочее место ребенка может быть оборудовано местным освещением. Для этого лучше всего использовать светильники типа «школьных». Они снабжены непрозрачными абажурами, имеют широкий выход света, направленный на рабочее место.

Посадка детей на занятия с учетом остроты зрения:

1 ряд: до 0,4 (глаз видит 4 строки сверху таблицы Сивцева с расстояния 5 м);
2 ряд: 0,4-0,6; 3 ряд: 0,6-1,0.

- При сходящемся косоглазии место ребенку на занятиях – в центре.
- При разной остроте зрения обоих глаз ребенка необходимо посадить лучше видящим глазом – к центру.
- При окклюзии сажаем ребенка открытым глазом к центру доски. Если у ребенка окклюзия левого глаза, его сажают справа от педагога, правого глаза – слева от педагога; при расходящемся косоглазии – по центру.
- При светобоязни нужно посадить ребенка так, чтобы не было прямого, раздражающего попадания света в глаза.
- Рабочая поверхность при расходящемся косоглазии должна быть горизонтальной, а при сходящемся – вертикальной, при миопии, глаукоме – вертикальной.
- На прогулке ребенка с низкой остротой зрения ставить в паре с лучше видящим ребенком; при разной остроте зрения глаз ребенка ставить так, чтобы его держали за руку со стороны хуже видящего глаза; ребенку со светобоязнью – солнцезащитные очки обязательны.

При обучении детей с нарушением зрения разнообразные средства наглядности применяются в значительно большей степени, чем в работе с нормально видящими детьми.

Определенные требования предъявляются к материалам и пособиям для слабовидящих детей:

- Материалы и пособия должны состоять из подлинных объектов, муляжей, игрушек, объемных и плоскостных геометрических фигур, рельефных и плоскостных изображений предметов и объектов.
- Материалы и пособия должны быть доступны для зрительного восприятия: быть яркими, красочными, насыщенными по цвету. В основном

используются красный, оранжевый, желтый, зеленый цвета; остальные цветовые изображения должны иметь чистые натуральные цвета.

- Материалы и пособия должны иметь матовую не бликующую поверхность, четкое композиционное построение, вычленение контуров, лаконичность рисунков, конкретные визуальные признаки предметов, объектов и явлений окружающего мира.
- Не допускается наложение одного предмета на другой (кроме специальных заданий).
- Основные признаки, имеющие наиболее важное информационное значение, следует выделять и подчеркивать.
- Фон изображения должен быть разгружен, без лишних деталей, затрудняющих восприятие предмета (объекта) и его качества.
- Материалы и пособия должны быть изготовлены из натурального, прочного, нетоксичного, безопасного материала, гигиеничны, эстетично оформлены, вызывать у ребенка желание играть и заниматься с ними.
- В изображении должна соблюдаться пропорциональность соотношений по величине в соответствии с соотношениями по величине реальных объектов (кроме специальных заданий).
- Обязательно выделение ближнего, среднего, дальнего планов (четкая перспектива).
- Материалы и пособия должны быть определенных размеров – более крупные для фронтальных демонстраций (15-25 см) и строго дифференцированные для индивидуальных (1-5 см в соответствии показателями зрительных возможностей ребенка) [4, 7, 8].

Контрастность предъявляемых объектов и изображений по отношению к фону должна быть от 60 до 100%.

Отрицательный контраст предпочтительнее, так как дети лучше различают темные объекты на светлом фоне по сравнению со светлым на темном. Дети также лучше воспринимают заполненные силуэтные фигуры, нежели контурные (кроме специальных занятий).

Особенности демонстрации материала на занятии:

- 1) доступность по возрасту;
- 2) достаточно крупный размер пособий;
- 3) соответствие изображаемых предметов по размеру друг другу;
- 4) контрастный фон.

Наиболее благоприятен показ предмета на черно-белом фоне, либо на зеленом (успокаивающем), коричневом (спокойном, контрастном) или оранжевом (стимулирующем). Следует сочетать предмет и фон по цвету, чтобы лучше его рассмотреть во всех деталях. Также необходимо помнить, что красный рядом с желтым видится оранжевым, синий с желтым – фиолетовым, фиолетовый с коричневым – черным, фиолетовый с красным – бордовым.

- 5) постоянное использование указки для показа;

- 6) ребенок при показе объекта находится у доски со стороны открытого глаза (окклюзия на правом глазу – слева, на левом глазу – справа);
- 7) педагог находится у доски справа, обязательно лицом к детям;
- 8) некоторые объекты на рассматриваемой картине даются с четким контуром (обвести черным цветом по контуру);
- 9) материал для демонстрации предъявляется не далее 1 м от глаз, для некоторых детей необходим дополнительный индивидуальный показ предмета.

Во всех видах деятельности дети с нарушением зрения должны иметь возможность подходить к рассматриваемому объекту, предмету. При знакомстве с объектом рекомендуется снижать темп ведения занятия, так как детям с нарушением зрения требуется более длительное, чем нормально видящим детям, время для зрительного восприятия, осмысления задачи, повторного рассматривания.

При проведении занятий следует помнить, что каждый ребенок с нарушением зрения нуждается в индивидуальном подходе, а материалы и пособия должны учитывать нарушения зрительного анализатора.

В зависимости от рефракции (близорукости или дальнозоркости) система работы неодинакова. При дальнозоркости рекомендуется усиленная зрительная нагрузка, и применение пособий и материалов более мелкого размера. При близорукости не допускается зрительное напряжение, и пособия даются более крупного размера.

При сходящемся косоглазии рекомендуются упражнения на расслабление мышц, и направление взора вверх и вдаль. При расходящемся косоглазии рекомендуются упражнения на усиление аккомодации и направление взора вниз и вблизи.

На физкультурных занятиях надо практиковать замену некоторых упражнений по согласованию с врачом-офтальмологом, дополнительную подстраховку детей во всех видах движений, так как у детей нарушена координация движений в связи с низкой остротой зрения. Следует уменьшить дозировку упражнений с наклонами вниз, прыжками, переворотами со спины на живот, упражнения на животе. При некоторых видах упражнений окклюзия снимается (работа с мячом, лазание, равновесие), чтобы ребенок ощущал движение своего тела без боязни упасть, получить ушиб, так как наклейка ограничивает свободу движений. Можно иногда снимать окклюзию на музыкальных занятиях, чтобы у ребенка появилось ощущение свободы движения в пространстве, его красоты. На праздниках окклюзия снимается для полноты восприятия.

Таким образом, при создании специальных условий, соответствующих требованиям и рекомендациям гигиены, офтальмологии, дефектологии, можно выполнить главную задачу дошкольного образования – подготовить ребенка с нарушением зрения к успешному обучению в школе, активной самостоятельной жизни, адаптации в обществе.

Желаю успехов в работе!