

## **Офтальмо-гигиенические рекомендации к режиму дня и организации условий для образовательной деятельности детей с нарушением зрения**

Организация учебно-воспитательной работы в специальных дошкольных учреждениях для детей с нарушением зрения в соответствии с режимом дошкольных учреждений общего профиля приводит к выраженному снижению уровня функционального состояния организма ребенка и развитию утомления. Переутомление приводит не только к снижению работоспособности, но и к ухудшению общего самочувствия ребенка.

Развитию утомления и переутомления способствует чрезмерная учебная нагрузка, неправильная организация режима дня, неблагоприятные в гигиеническом отношении условия для занятий. Поэтому соответствие режима дня особенностям психофизического развития детей с нарушением зрения, чередование активной деятельности с отдыхом, четкое выполнение основных режимных моментов являются важными условиями охраны их психического и физического здоровья.

За основу организации режима дня берется типовой режим по каждой возрастной группе. Но в связи с решением специфических задач дошкольными учреждениями данного вида в типовой режим вносятся соответствующие коррективы: предусматривается время для лечебных процедур в плеопто-ортоптическом кабинете; коррекционно-развивающих занятий специалистов (тифлопедагога, логопеда), лечебной физкультуры; проведения воспитателями коррекционно-педагогических упражнений и игр по развитию нарушенных зрительных функций.

При планировании коррекционно-восстановительных занятий учитывается функциональная мобильность сетчатки (повышение ее светочувствительности в дневные часы и светочувствительности – в утренние и вечерние часы).

Лечебные процедуры можно проводить сразу после завтрака, во время прогулки. Чтобы освободить время в утренние часы для лечения, коррекционных занятий специалистов, а также в целях предупреждения переутомления детей, одно общеобразовательное занятие следует перенести на вторую половину дня.

В основе организации образовательного процесса лежит учет динамики работоспособности детей с нарушением зрения и изменение физиологических функций организма на протяжении занятий.

Самая высокая работоспособность у слабовидящих детей наблюдается во вторник. В понедельник уровень работоспособности относительно невысокий. Начиная с четверга, опять отмечается ее снижение. У всех детей отмечается относительно низкая работоспособность на первом занятии. Подобную динамику работоспособности следует учитывать при составлении расписания занятий.

Также необходимо учитывать степень трудности усвоения слабовидящими детьми того или иного программного материала. Наиболее сложный (требующий наибольшего зрительного напряжения и интеллектуальной работы) материал должен планироваться на втором занятии.

Для сохранения работоспособности важным моментом является рациональное чередование разных по характеру занятий. После занятий, связанных с большим напряжением зрения целесообразно провести занятие, во время которого основная нагрузка падает на другие анализаторы. Наиболее благоприятная динамика функционального состояния зрительного анализатора в течение занятий наблюдается при сочетании в утренние часы одного занятия со статическим компонентом и одного с двигательным (физкультурное, музыкально-ритмическое).

Большое значение имеет организация занятий. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, отвлекаются, особенно в тех случаях, когда работают с опорой на зрение. Поэтому на занятиях необходимо сочетание

разных форм наглядности и словесного пояснения, смена видов деятельности.

Во время проведения занятий обязательно учитывается продолжительность непрерывной зрительной нагрузки, которая составляет у слабовидящих детей – 5-10 минут, у детей с косоглазием – 7-15 минут. Предупредить развитие утомления зрительного анализатора и всего организма ребенка позволяет своевременное проведение активного отдыха (гимнастики для глаз и физкультминуток: одной – для детей с косоглазием и двух – для слабовидящих). Необходимость дифференцированного нормирования зрительной нагрузки объясняется тем, что у детей с выраженными изменениями глазного дна, атрофией зрительного нерва, сопутствующими заболеваниями ЦНС благоприятное влияние однократного отдыха непродолжительно, что выражается в последующем нарастании зрительного утомления к концу занятия.

Большое значение для повышения работоспособности и положительного влияния на состояние зрительного анализатора имеет рациональная организация перерывов между занятиями. Активный отдых более эффективен, чем пассивный, поэтому главным содержанием перерывов должны быть умеренно подвижные игры.

Важное значение в организации работы на занятиях имеет соблюдение офтальмо-гигиенических требований к учебно-наглядным пособиям, которые должны формой, расцветкой, размерами соответствовать конкретным лечебным задачам и состоянию зрения каждого ребенка.

Место ребенка на занятии определяется с учетом клинической формы заболевания, степени выраженности зрительного дефекта, вида косоглазия и характера окклюзии.

Плоскость рабочей поверхности для выполнения зрительной работы зависит от вида косоглазия (при расходящемся косоглазии – горизонтальная, при сходящемся – вертикальная) и от формы глазной патологии (при афакии,

близорукости, глаукоме – вертикальная, при дальнозоркости – горизонтальная).

В норме оптимальное расстояние от глаз до рассматриваемого объекта измеряется от локтя ребенка на рабочей поверхности до кончиков пальцев у виска. Однако большинство слабовидящих дошкольников могут выполнять зрительные работы только на очень близком расстоянии от глаз. Каких-либо единых рекомендаций в этом отношении дать нельзя, т.к. дети имеют разную зрительную патологию и разные зрительные возможности. Сведения о том, на каком расстоянии от глаз целесообразно выполнять зрительную работу конкретному ребенку должен определять врач-окулист.