



# ПОБЕСЕДУЕМ

## **Как обнаружить нарушение зрения?**

Следить за зрением ребенка необходимо с самого рождения. Первый раз посетить офтальмолога надо еще с новорожденным. Это поможет определить наличие серьезных дефектов. Очень грубая патология видна сразу. Примерно до трех месяцев глазки малышей могут «бродить», то есть расходиться и сходиться в разные стороны, потом это проходит.

Задача мамы — наблюдать за малышом: как он реагирует на свет, смотрит на игрушки. Если появляется раздражение, светобоязнь, слезоточение — обязательно обратиться к специалисту.

Вообще, косоглазие — это серьезное заболевание с косметическим дефектом, при этом нарушается гармоничное развития ребенка. Слабый глаз не может развить нормальное зрение. Если ребенок страдает косоглазием долгое время, это отражается на его характере отрицательным образом, вызывая замкнутость, озлобленность и т. п. Чаще всего заболевание возникает в первые два года. Некоторые родители связывают появление косоглазия с перенесенным гриппом, острыми

респираторными вирусными инфекциями, а также после испуга, ушиба при падении и пр.

Решить все вопросы, связанные с возникновением и последующим лечением косоглазия, можно только с участием детского глазного врача. Если больше косящий глаз хуже видит, считается, что это амблиопия, т. е. понижение зрения от бездеятельности. Ее лечение состоит в основном в выключении из акта зрения (заклейки) лучше видящего глаза. Методика лечения определяется офтальмологом строго индивидуально для каждого ребенка. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов вернуть глазам здоровье и нормальный вид.

### **В чем заключается работа по корректировке зрения в детском саду?**

Все начинается с осмотра. Он проводится ежемесячно и чаще, в зависимости от назначения лечения. Осенью — в начале учебного года — намечается индивидуальный план лечения на текущий год, весной — выявляются результаты. Дети проходят полный курс необходимого лечения, включающего в себя несколько направлений: плеоптика (ношение очков, занятия на аппаратах), ортоптика, медикаментозное (амбулаторное), оперативное, послеоперационная реабилитация (диплоптика). В программу входит и подготовка к школе. При необходимости мы направляем детей с родителями на консультации в медицинские офтальмологические центры Москвы и Санкт-Петербурга, а также в областной центр.

### **Возможно ли полное восстановление зрения?**

Да, возможно. Все зависит от сложности заболевания. Из нашего детского сада уходят в школу с полностью восстановленным зрением 98% детишек. Но даже работая с теми малышами, которые приходят к нам с врожденными аномалиями и прогрессирующими заболеваниями глаз, нам удастся если не полностью вылечить, то хотя бы стабилизировать течение болезни и держать его на одном уровне.

### **Каковы же причины слабого зрения?**

Основные — это наследственность, патология развития, особенности организма и окружающие факторы. Причиной

косоглазия могут быть дефекты в развитии мышечного аппарата глаз, поражение центральной нервной системы.

Часто зрение у детей понижается из-за дефектов оптики глаза — близорукости, дальнозоркости, астигматизма и др. Они нередко сочетаются с такими заболеваниями, как косоглазие, нистаг

# УПРАЖНЕНИЯ

## для тренировки бинокулярного зрения

*Нужно закрыть лампу черной фотобумагой, в центре которой сделано круглое отверстие (1 см). Ребенок без очков или в очках смотрит обоими глазами на светящийся кружок с расстояния 30 см. К одному из глаз приставляет красное стекло. Будет видно 2 кружочка — белый и красный. Нужно слить их в один — розового цвета.*

*Занятия проводятся ежедневно в течение 10—15 мин. Продолжительность — 3—5 месяцев.*

*Расстояние от лампы до глаз:*

*30 см — 1 неделя;*

*1 м — 1—2 недели; 1,5 м — 1—2 недели;*

*2 м — 1—2 недели;*

*3 м — 1—2 недели; 4—5 м — 1—2 недели.*

*Затем необходимо сменить фотобумагу, сделать в ней отверстие 0,5 см и повторить курс сначала.*

*Отличные результаты дают занятия с меткой на стекле. Ребенок (в назначенных ему очках для дали) становится у окна на расстоянии 30—35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз прикрепляется круглая метка диаметром 3—5 мм. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, он выбирает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет.*

*Упражнения проводятся 2 раза в день в течение 15—20 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два — 5 минут и в остальные дни — 7 минут.*

*Занятие сочетается с закапыванием 1 %-го раствора мезатона в каждый глаз по одной капле на ночь через 2 дня на 3-й.*



# УПРАЖНЕНИЯ

## ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30—60 секунд.
3. 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 секунд, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3—5 секунд).
5. 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.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрывать глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3—5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца.
9. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы.
10. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Нарушение зрения сказывается на понимании и осмыслении детьми окружающей действительности. У них изменен или замедлен процесс зрительного восприятия, что сопровождается нечеткостью, фрагментарностью, схематизмом образа окружающего мира. Дети не видят вообще (или видят, но с искажением объема) высотные здания, птиц, деревья, насекомых и многое другое, плохо ориентируются в пространстве.

Подобная ситуация порождает серьезные психологические проблемы у детей и развиваются комплексы, которые усугубляются длительностью лечения. Поэтому очень важно помочь ребенку эффективно использовать осязание, слух, двигательную-тактильную чувствительность, что в какой-то мере компенсирует зрительный недостаток.

Малыши еще не понимают своей проблемы. Дети постарше уже чувствуют: что-то не так. Ведь им приходится носить очки, заклею, да и видят они плохо. Из-за этого становятся тревожными, эмоциональными, чувствительными, восприимчивыми, вспыльчивыми, плаксивыми, обидчивыми.

Чтобы помочь ребенку снять психологическую нагрузку следует учить ребенка не воспринимать это как недостаток. Объяснить, что не все люди одинаковы, у каждого есть особенности. Надо бороться, лечиться, чтобы избавиться от проблемы.

Очень важно всем взрослым — и родителям, и педагогам — объяснять здоровым детям, что нельзя смеяться над ребенком с

плохим зрением, ведь ему труднее ориентироваться в жизни, а значит, он нуждается в помощи. И обязательно делать акцент на положительные качества такого малыша: зато он хорошо рисует, поет и т.д.

Самого малыша надо тоже учить идти на контакт со сверстниками, быть добрым, отзывчивым. А если все-таки в его поведении появились признаки агрессии, снять их можно адекватными формами выплескивания гнева (мять газету, пластик, бить подушку, пинать мягкую вещь, пускать мыльные пузыри).

## СНИМЕМ НЕГАТИВ

*Снять тревожность, погасить агрессию, избавиться от капризов и непослушания помогают такие приемы.*

*1. По дороге домой беседуйте с ребенком. Спрашивайте, что он видит впереди, слева, справа. Начиная с простого, задания можно усложнять: «Что находится слева от машины, от дома, от забора?» Такие занятия расширяют поле зрения, кругозор, улучшают пространственное видение.*

*2. Дома после проведения обязательной зрительной гимнастики предложите малышу специальные игры. Например, с крупами: рассыпьте и перемешайте несколько видов крупы (гречка, рис, горох). Ребенок должен разобрать их. Или насыпьте в чашку любую крупу и спрячьте в нее мелкие игрушки — пусть ищет. Такой способ хорошо снимает полученный за день негатив.*

*3. Перед сном обязательно приготовьте сыну или дочке теплую ванну (можно с успокаивающими травами), но принимать ее надо не более 20 минут.*

*4. Поиграйте с малышом, когда он уже в постели. Вы говорите: «Солнце» — ребенок лежит расслабленно на спине. «Ветер» — мышцы напрягаются. Повторите несколько раз. Закончите командой «Солнце». Потом погладьте ручки-ножки и спросите, какое состояние приятнее (конечно, расслабленное). Непоседа*

должен сам научиться снимать напряжение и управлять своим поведением.

5. Продумайте свой собственный ритуал укладывания спать: погладить, обнять, укутать, поцеловать, сказать нужные, ласковые слова.

Добрая, спокойная домашняя обстановка настроит малыша на положительный лад, он поймет, что его любят, о нем заботятся и пытаются помочь.



# ИГРЫ

**«Огонь и лед».** И.п. — стоя в кругу. По команде «огонь» — дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

**«Травинка на ветру».** Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

**«Раскачивающееся дерево»** (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя

«своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

**«Силач».** Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

**«Дракон».** Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт рукам-крыльям. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

**«Потянулись — сломались».** Руки и все тело устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)..... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

**«Рыбки и водоросли».** Сначала ребенок изображает водоросли — делает плавные, легкие движения на месте. Затем — рыбок, как они передвигаются в воде.

**«Облако и камень».** Показывает камень — движения тяжелые, законченные. Облако — легкие, плавные, непрерывные.

### **Страна кукол**

Взрослый говорит: «Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

**«Насос и надувная кукла».** Ребенок изображает надувную куклу, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслабленно на полу. Взрослый или другой ребенок «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. «Кукла» постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец «кукла» надута.

Дальнейшее накачивание воздухом опасно — «кукла» сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела «куклы». После этого ее «сдувают», вынимая из нее насос, она постепенно «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

**«Свободная кукла»:** индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок.

**«Гуттаперчевая кукла»:** движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей).

**«Пластмассовая кукла»:** напряженное тело, законченные движения.

**«Марионетка»:** кукла, которую кукловод — ведущий приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознание центров движения.

**Упражнение «Подвески»** сложнее: детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления подвешены на гвоздиках в шкафу (за руку, за палец, за воротник, за плечо и т.д.), т.е. их тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается.

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!**

