**Охрана Зрения Детей"**

Проблема ухудшения зрения… – этому способствуют: возросшая зрительная нагрузка, компьютеризация, усложнение учебных программ, наследственность, неправильное питание, неправильная организация труда и многое другое. В особую группу риска входят дети. В настоящее время - более 80% школьников страдают близорукостью, которая, к сожалению, дает серьезные осложнения на органы зрения. Это приводит к инвалидизации подрастающего поколения, а так же нарушению социальной и профессиональной адаптации.

**Факторы, влияющие на зрение:**



Специфика обучения и воспитания слабовидящих детей  проявляется в следующем:

-дозирование учебных нагрузок, щадящий режим урока но при этом выполняется достаточное количество заданий и разгружается Д/З

 -применение специальных форм и методов обучения, (*фильтрация учебной информации),речь* учителя должна быть внятна и доступна, вопросы четко оформлены просты и конкретны

-оригинальных учебников и наглядных пособий,

-оптических и тифлопедагогических устройств,

-специальное оформление учебных кабинетов,

-организация  лечебно-восстановительной работы;

-усиление работы по социально-трудовой адаптации.
-во время проведения уроков следует чаще переключать учащихся с одного вида деятельности на другой.

-непрерывная зрительная нагрузка (чтение) в первых классах не должна превышать 7-10 мин).

К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально, следуя рекомендациям офтальмолога.

Положительное влияние на поддержание работоспособности учащихся и предупреждение зрительного переутомления оказывает проведение физкультурных пауз. ( дыхательные упражнения, хватательные, сгибательные и разгибательные упражнения для кистей рук). Слабовидящие не должны выполнять упражнения, связанные с наклоном головы вниз и с резким движением тела, т.к. эти упражнения им противопоказаны.

Слабовидящие дети должны размещаться ближе к естественному источнику света. При некоторых формах нарушения зрения (катаракта, помутнение роговицы) у детей наблюдается светобоязнь. Таких детей надо размещать дальше от источника света.

-рекомендуется использовать крепящиеся на столе лампы. Свет должен падать с левой стороны или прямо.
Гимнастика до занятий, физ.минутки на уроках и лечебная физкультура (ЛФК) на коррекционных занятиях являются обязательными.

Для детей с нарушением зрения предусмотрены следующие программы коррекционных занятий: мимика и пантомимика; ориентировка в пространстве, социально-бытовая ориентировка (СБО), развитие зрительного восприятия, осязания и мелкая моторика рук, логопедические занятия.

**Требования к демонстрационному и раздаточному материалу,**

* материал может состоять из реальных объектов, геометрических плоскостных и объемных форм, изображений на карточках, листах бумаги, как контурного, так и заполненного, силуэтного характера, в различной цветовой гамме.
* Контрастность предъявляемых объектов и изображений по отношению к фону должна быть от 60% до 100%. Отрицательный контраст при обследовании предпочтительнее, так как дети лучше различают черные объекты на белом фоне, по сравнению с белыми объектами на черном. Лучше воспринимают силуэтные фигуры, а не  контурные.
* При выборе изображений следует учитывать пропорциональность отношений по величине в соответствии с соотношениями реальных объектов, высокий цветовой контраст, более четкого выделения ближнего, среднего и дальнего планов.
* Расстояние от глаз определяется для каждого ребенка индивидуально – 20-30 см. картинки предъявляются под углом от 5 до 45 градусов относительно линии взора.
* Фон, на котором предъявляется объект, должен быть разгружен от лишних деталей, иначе возникают затруднения в опознании объекта и его качеств в соответствии с заданием.
* Для улучшения зрительного восприятия желательно использовать фоновые экраны для создания контрастности. Для близоруких детей предпочтительней темный фон (желательно зеленый) и светлый объект, а для дальнозорких – наоборот. Объект (изображение или предмет) должен быть без бликов, без лишних деталей. Необходимо иметь два мольберта для рассматривания на уровне глаз: 1 – для рассматривания, сидя, второй – стоя.
* Цветовую гамму желательно использовать в желтых, красных, оранжевых и зеленых тонах.
* Рассаживать детей необходимо в соответствии  с их диагнозами. За первые столы обычно  сажают детей, страдающих амблиопией высокой степени и расходящимся косоглазием, за последние столы – детей с более высокой остротой зрения и сходящимся косоглазием.
* Во время занятий традиционная физкультминутка должна дополняться упражнениями          для снятия зрительной нагрузки. Целесообразно приглашать детей к окну, посмотреть на дальние и близкие предметы, понаблюдать погоду, движение транспорта и полет птиц. При необходимости рекомендуется проводить две  физкультминутки.

  Предлагаем зрительную гимнастику в стихах, к которой подбираются специальные движения для глаз, с целью снятия  зрительного напряжения детей данной категории.

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

       Взгляд  направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

***Мероприятия, проводимые педагогами:***

* Обеспечение преимущественной нагрузки на слуховой и речевой аппараты. Осуществление регулярных физкультурных пауз во время урока через каждые **10—15** мин. Рассаживание этих детей у окон;
* осуществление контроля за правильной посадкой, а также правильным ношением очков школьниками;
* оказание помощи школьному врачу при определении и обеспечении естественной и искусственной освещенности классов в соответствии с нормативами (не менее **400**лк на рабочей поверхности);
* организация на переменах интересных игр, исключающих глазной травматизм, и ознакомление детей и родителей с увлекательными играми-занятиями дома и на улице. Проверка этих занятий. Информирование детей (беседы офтальмологов, сочинения и диктанты) о способах предупреждения глазных заболеваний и травм.

**Ограничения по состоянию органа зрения для занятий физкультурой.**

Имеются **3** группы школьников с разной степенью ограничения для занятий физической культурой.

 При косоглазии, а также при остроте зрения в очках меньше **0,3** хотя бы на одном глазу противопоказаны упражнения, связанные с точным определением расстояния до спортивного снаряда (конь, барьеры и т. п.), так как при указанных состояниях обычно имеются расстройства бинокулярного глубинного зрения.

При близорукости выше **6,0** дптр чрезмерная физическая нагрузка или резкие толчки могут послужить причиной отслойки сетчатки. Поэтому при таких величинах близорукости следует проводить занятия по III группе, а при близорукости выше **8,0** дптр могут быть рекомендованы только вольные дыхательные упражнения.

 ***Советы родителям***

Как обнаружить, что Ваш ребенок плохо видит? Присмотритесь к нему. Запомните, ребенок плохо видит, если:

* При чтении и письме низко наклоняет голову;
* Часто щурится;
* Его глаза особенно чувствительны к свету и часто красные;
* Он быстро устает при чтении и просмотре телевизионных программ;
* Жалуется на головные боли и слабость;
* Сидит слишком близко к экрану телевизора;
* Очень близко подносит голову к монитору компьютера;
* Не узнает знакомых вблизи или с некоторого расстояния;
* Часто трет глаза;
* У него появляются слезы на глазах, не связанные с плачем;
* Часто глаза у ребенка опухшие, покрасневшие или с гнойными выделениями.

***Советы родителям***

***Питание***

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Рациональное питание - важнейшее непременное условие профилактики многих заболеваний.

*Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно, В и А.*

 *Витамин В содержится в таких продуктах, как печень, сельдь, желток яиц, сливочное масло.*

*Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза. При его недостатке замедляется рост организма, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сельди, яичном желтке, печени. Он может также образовываться в организме из провитамина А - каротина, который входит в состав растительных продуктов (морковь, томат, хурма, шиповник, салат и др.).*

***Комплексы игровых упражнений для глаз детей младшего школьного возраста***

1. **"Дождик"**
Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап !
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)
2. **"Самолет"**
Пролетает самолет, ( смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и
Посмотрел. прослеживают взглядом)
Левое крыло отвел,
Поглядел.
3. **"Отдыхалочка"**
Мы играли, рисовали ( выполняется действия, о которых идет речь)
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.
4. **"Ночь"**
Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 - 4 раза)
5. **"Прогулка в лесу"**
Мы отправились гулять. Шагают на месте
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, смотрят вверх
Вот грибок растет на пне, смотрят вниз
Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх
Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз
Слева ель растет - старушка, смотрят вправо
Справа сосенки - подружки. смотрят влево
Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз
Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.
6. **"Тишина"**
Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.