

# Дети с нарушением зрения».



**Воспитатель д/с № 798:** Шикунова Людмила Олеговна

**Москва 2012-2013 г.**

# Дети с нарушением зрения

- Способность видеть, т. е. ощущать и воспринимать окружающую действительность посредством зрительного анализатора, называется зрением. Наибольшее количество впечатлений о внешнем мире мозг получает через зрение. Оно является определяющим в формировании представлений о реально существующих предметах и явлениях. С помощью зрения познаются существенные признаки разнообразных объектов (свет, цвет, величина), осуществляется ориентировка в пространстве, воспринимается изобразительное и архитектурное искусство, наблюдаются сложные изменения в природе.

# Слепой ребенок: развитие адаптивных возможностей и пути социализации

- В семье родился слепой малыш... Осознание этого факта - сильнейший стресс для его близких. Подобные переживания, как правило, усугубляются тревогой за будущее ребенка: как скажется этот дефект на умственном и физическом здоровье? Сможет ли малыш нормально развиваться, учиться, общаться с другими людьми? Ответ на все эти вопросы во многом зависит от того, насколько сильными и терпеливыми окажутся родители, которым предстоит нелегкое испытание – адаптировать незрячего ребенка к нормальной, полноценной жизни.

# Влияние слепоты на общее развитие

- До двух-трех месяцев жизни младенец с глубокими нарушениями зрения по характеру реакций и поведению почти не отличается от зрячего ребенка того же возраста. И только после этого периода патология начинает заметно проявлять себя. Малыши отстают от сверстников в освоении навыков подвижности (имеются в виду повороты со спины на живот и обратно, попытки садиться, а в дальнейшем и самостоятельно ходить), у них замедленно развивается мышление, возникают затруднения в попытках овладения предметными действиями. Кроме того, снижение зрительных функций отрицательно влияет на психическое, физическое и эмоциональное развитие, что выражается в малой подвижности, пониженном настроении, тенденции к замкнутости, «погружении в себя» и, как следствие, приводит к игнорированию контактов с другими детьми.

- Многие родители слепых и слабовидящих детей, стремясь решить возникшую проблему с помощью медицины, упускают из виду необходимость уделять больше внимания физическому, психическому, музыкальному и интеллектуальному развитию своих малышей.
- Для стимуляции тактильных ощущений (ощущений от прикосновений, ощупывания) необходимо класть ребенка на тканевые поверхности с различной текстурой. Это могут быть шелковые, хлопчатобумажные, бархатные, вельветовые, тюлевые и другие ткани. Полезно сделать для малыша специальное одеяло, сшитое из лоскутов тканей с различной текстурой. По краям можно пришить колечки, пуговицы, шарики от погремушек, веревочки, бубенцы и т.п. Класть ребенка на одеяло надо так, чтобы он находился в разных положениях - на животе, на спине или на боку.  
Если у малыша есть остаточное зрение, то кусочки ткани, расположенные рядом друг с другом, должны иметь не только тактильный контраст (достаточно резко отличаться по текстуре), но и зрительный (например, один черный и бархатный, другой – белый и шелковый).

## ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

- У слепого ребенка по понятным причинам, не возникает потребности поднимать и высоко держать голову, протягивать руки к игрушкам и окружающим предметам, ощупывать их, ползать, или ходить, обследуя окружающее пространство. Поэтому стремление к познанию мира у такого малыша должны развивать родители. необходимо поощрять любые попытки малыша к движению и самостоятельности (всегда под наблюдением взрослых), поскольку его личный, реальный опыт приносит гораздо больше пользы, чем любые словесные описания.





**Осязание**

- **Осязание** играет огромную роль в процессе знакомства незрячего малыша с окружающими предметами. Руки заменяют слепому зрение, с их помощью он получает представление о тех или иных предметах. Обучая слепого ребенка осязанию, нужно поощрять его желание использовать свои руки для обследования различных предметов и материалов. При этом родители, конечно же, должны понимать, что малыш сам не станет интересоваться многими вещами до тех пор, пока ему не расскажут о них – ведь он попросту их не видит! Показывая ребенку что-либо, взрослые должны управлять его руками, накладывая на них свои, и одновременно рассказывать, какого цвета предмет, какова его форма, для чего он служит и как им пользоваться. Необходимо приучать малыша обследовать предметы систематически, используя обе руки (одна рука, например, держит посуду, а другая отыскивает на столе игрушку и кладет ее в посуду).
- Естественно, кроху нужно предупреждать об опасности, если он собирается дотронуться до чего-то горячего или очень холодного. Иначе, испугавшись неожиданного ощущения, ребенок станет опасаться использовать свои руки для «рассматривания» окружающего мира. Обучая малыша тому или иному движению, следует стоять за спиной ребенка и делать все вместе с ним. Если при этом находиться напротив, движение получится зеркальным, и ребенку будет трудно воспринять его. Кроме того, взрослые должны постоянно рассказывать незрячему малышу о том, чем они занимаются в данный момент, что происходит вокруг. Таким образом, они сформируют предпосылки к установлению содержательного речевого контакта с ребенком.






**Слух**

- Слуховые образы предметного мира дают возможность малышам с глубокими нарушениями зрения реагировать на раздражители, соотносить их с предметами и в соответствии с этим организовывать свое поведение. Разговаривая с ребенком, нужно называть его по имени, обязательно предупреждать перед любым неожиданным для него проявлением. Например, перед тем, как прикоснуться к малышу рукой. Иначе ему может быть неприятно или он испугается. Используя возможности слухового восприятия, слепого ребенка можно обучить хватательным движениям. Для того чтобы схватить звучащий предмет, такому малышу нужно акустически локализовать свою цель. Правда, с помощью слуха он не может контролировать траекторию движения рук по направлению к этой цели. Слепые дети, прежде чем приспособить положение кистей своих рук к размеру и форме предмета, должны сначала исследовать его тактильно (на ощупь). Но в конце концов ребенок должен понять, что тот или иной предмет существует, хотя его нельзя пощупать, и он не издает звуков. Родителям необходимо научить малыша определять на слух, куда упала игрушка, или находить исчезнувшие предметы на ощупь. Для этого ребенку нужно предоставить возможность самому отыскивать его вещи, упавшие на пол, подсказывая, где именно они находятся. Если что-то в доме переставлено на другое место, об этом нужно обязательно сообщить ребенку.



**Музыка тоже  
помогает**

- 
- Значение музыкальных образов в воспитании слепого ребенка, а особенно их влияние на развитие функций мозга, трудно переоценить. Поэтому с самого начала родители должны побуждать незрячего малыша к занятиям вокалом и музыкой. Уже в грудном возрасте для младенца следует устраивать недолгие (5—15 минут) ежедневные «сеансы», ненавязчиво приобщая его к ритмичной негромкой музыке с красивой мелодией. При этом можно слегка раскачивать кроху на руках или помогать ему подпрыгивать (и желательно, интонировать - подпевая). Важно, однако, чтобы после таких музыкальных «пятиминуток» ребенок оставался не в тишине и изоляции, а в атмосфере естественных бытовых звуков - голоса матери, ее шагов по квартире, криков детей на улице, шума трамваев или закипающего на плите чайника и. т. п., адаптируясь тем самым к окружающему его миру.

# Вместе со всеми

- Важно, чтобы ребенок постоянно участвовал в повседневных занятиях семьи. Это поможет ему получить представление о том, как, когда и каким образом происходят те или иные события, а позже он станет воспроизводить их в своих играх, постепенно усваивая определенные бытовые навыки. При этом взрослые должны позволить малышу действовать самостоятельно, создав для него безопасную обстановку и обеспечив хороший контроль. Вещи в доме следует держать на строго определенных местах, о которых должен знать ребенок. Тогда ему можно будет позволить самостоятельно собирать их в квартире и возвращать на свое место. Конечно, малыш вряд ли сумеет сразу хорошо справиться с поручениями. Но взрослые обязательно должны хвалить его за любое проявление самостоятельности. А все огрехи можно будет скорректировать позже.

Развитию независимости от взрослых также способствует практика, в силу которой у ребенка должно быть в семье «свое задание», соответствующее его возрасту и стадии развития. Это повышает самооценку малыша, у него появляется желание справляться с более сложными заданиями. Естественно, прежде чем предоставить определенную самостоятельность незрячему ребенку, родители должны обеспечить ему безопасные и комфортные условия в доме – сделать недоступными для малыша электроприборы, медикаменты, открытые окна, форточки и балкон, источники высокой температуры и т. п. Но самое важное – способствовать формированию у крохи чувства предвидения личной опасности. Это чувство пригодится ребенку и позже, когда настанет пора выходить за пределы родного дома.



**Внимание  
физическому  
развитию**

- Отставание слепого или слабовидящего ребенка в двигательном развитии сказывается и на его игровой деятельности. У таких детей долго могут сохраняться примитивные однообразно повторяющиеся действия с предметами. Причина появления этих навязчивых движений в том, что малыш просто не умеет занять себя чем-то более интересным. Однако это проявление однообразия и ограниченности можно предотвратить, если вовлечь ребенка в интересную игру. Физические упражнения, как известно, играют важную роль в формировании правильного телосложения и развития двигательной сферы. Поэтому ребенку с глубокими нарушениями зрения уже с первых недель жизни необходима оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений строится с учетом детской физиологии и анатомии на базе возрастных физических и интеллектуальных возможностей такого ребенка. Незрячим малышам ясельного возраста рекомендуется гимнастика в игровой форме, состоящая из упражнений, которые направлены на развитие вестибулярного аппарата, мышечной системы и тактильной чувствительности. Ребенок может выполнять их с мамой или с воспитателем. Очень полезно проводить занятия под тихую, ритмичную музыку, синхронизируя движения в такт с ней. Для развития мышц кистей и пальцев рук (мелкой моторики) можно использовать повседневные ситуации (когда ребенок застегивает пуговицы, обследует новую игрушку и т.д.).

# Навыки самообслуживания

- Умение обслужить себя без посторонней помощи – главное, чему необходимо научиться незрячему малышу. Это первый и самый основной шаг на пути к полноценной адаптации в обществе. И родителям следует уделить этому аспекту особенное внимание. Основным приемом, на котором строится обучение, - управлять руками ребенка положив на них свои. Причем, совершая вместе с малышом то или иное действие, взрослый обязательно должен подробно рассказывать малышу, что, для чего и как он делает. Однако научить ребенка абсолютно всему не смогут даже самые старательные и терпеливые родители. Малыш должен получать самые разнообразные впечатления и умения, общаясь со зрячими сверстниками. Именно такие взаимоотношения способствуют его естественной адаптации, помогают формированию целеустремленности и воспитанию самостоятельности.



# Детский сад. Обучение. Работа

- Слепые и слабовидящие дети могут посещать специальные дошкольные учреждения, где для них предусмотрены определенные педагогические методики. Воспитатели проводят с ними специальные занятия - например, организуют динамичные игры и упражнения под музыку и пение, которые одновременно развивают слух, речь, осязание, вестибулярный аппарат, координацию мышц рук, ног и спины, а также способствуют развитию мелкой моторики (например, занятия лепкой из пластилина). Кроме того, для малышей с глубокими патологиями зрения предназначены специальные книги с объемными (выпуклыми) буквами, цифрами и иллюстрациями из мира скульптуры, архитектуры, спорта, техники, фауны и флоры, а также говорящие игрушки.
- Конечно, прогресс в обучении может оказаться не таким явным, как хотелось бы. Особенно если речь идет о слепом глубоконедоношенном ребенке, у которого нейрофизиологические функции центральной нервной системы (в первую очередь, головного мозга) не в полной мере соответствуют его возрасту. Но даже в этом случае усилия не окажутся напрасными и будут вознаграждены позднее. Всегда есть основания надеяться, что с возрастом ситуация более или менее нормализуется.

- Подростки, успешно закончившие школы-интернаты для слепых и слабовидящих (с высоким уровнем интеллектуального теста), могут закончить соответствующие вузы и стать юристами, историками, музыкантами, даже компьютерными программистами (на машинах, оборудованных брайль-клавиатурой и синтезатором речи). Также слепые и слабовидящие могут работать в системе учебно-производственных предприятий Всероссийского общества слепых, в зависимости от степени сохранности зрения, сборщиками электроарматуры и изделий из пластмассы, а также картонажниками - при условии предварительного обучения на рабочем месте. Кроме того, незрячие также отлично справляются с обязанностями секретаря на телефоне, массажиста, работой овощевода и т.п. Одним словом, у людей с глубокими поражениями зрения есть масса возможностей для полноценной социализации. Главное – не опускать руки и не сдаваться недугу, каким бы угрожающим он ни казался.
- Роль зрительного анализатора в психическом развитии ребенка велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у ребенка значительные затруднения в познании окружающей действительности, сужает общественные контакты, ограничивает его ориентировку, возможности заниматься многими видами деятельности.



# Профилактика нарушений зрения у детей



Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего чада будет острым как можно дольше!

## Чтобы у детей не было проблем со зрением, достаточно выполнять несколько простых рекомендаций:

- 1. Чтобы нагрузки в школе и обилие домашних заданий не подкосили **здоровье глаз Вашего ребенка**, старайтесь делать так, чтобы эти нагрузки были дозированными. Например, ребенок читает что-то или пишет течение 15-20 минут, после чего 5-10 минут смотрит вдаль (например, в окно). Таким образом, работа на близком расстоянии сочетается со взглядом вдаль, что хорошо тренирует зрение у детей и взрослых.
- 2. Для **сохранения зрения** абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.

- **3.** Следите за тем, чтобы освещение рабочего места школьника было качественным, ведь профилактика нарушения зрения у детей невозможна без соблюдения этого условия. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться (то есть писать или читать за столом при свете лампы в темной комнате – не лучшая идея). Но следите также и за тем, чтобы свет не слепил глаза ребенка. Оптимальным источником искусственного света является люминисцентная лампа, а вообще освещение должно распределяться так: 10-15 ватт на 1 кв.м. комнаты, 40-60 ватт на 1 кв.м. над письменным столом. Но, тем не менее, самым лучшим освещением для приготовления домашних заданий и **профилактики нарушений зрения у детей** является дневной свет, падающий из окна.

- **4.** По согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы. Кроме того, для профилактики нарушений зрения у детей полезно употреблять овощи и фрукты оранжевого цвета, листовую зелень, пить витаминные чаи (из плодов шиповника, рябины, черной смородины, калины, облепихи).
- **5.** Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за компьютером. Детям до 2 лет телевизор смотреть противопоказано вообще, а младшим школьникам разрешается проводить перед телевизором не больше 2 часов в день – да и то, на безопасном расстоянии около 2-3 метров. Что касается компьютера, то младшим школьникам можно сидеть перед монитором час в день, а детям 10-13 лет – до 2 часов. И, конечно, необходимо делать перерывы – так же, как первом пункте.

- **6.** Обеспечивайте ребенку полноценное питание – ведь **зрение** зависит от работы соответствующих отделов мозга, а мозг не может нормально функционировать без нормального питания. Для профилактики нарушений зрения у детей необходимо употреблять мясо, рыбу, яйца, сливочное масло, орехи и пить много воды.
- **7.** Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и всегда надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу. Так Вы защитите малыша от инфекций, воспалений и повреждений глаз из-за неблагоприятных воздействий окружающей среды.

## Лучшая профилактика нарушений зрения у детей – это специальная гимнастика для глаз.

- **Упражнение № 1**
- Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.
- **Упражнение № 2**
- А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.
- **Упражнение № 3**
- Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.



- **Упражнение № 4**
- Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.
- **Упражнение № 5**
- И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

## Используемая литература

- 1. Словарь справочник для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями./Под ред. Л.Г. Гусляковой, С.Г. Чудовой
- 2. Статья выступления врача офтальмолога Медведева И.Б. из ресурсов интернета
- 3. Ресурсы интернета сайт [www.budzdorov-kaluga.ru](http://www.budzdorov-kaluga.ru)