

Консультация для родителей

Социально-экономические, экологические условия современного общества приводят к резкому падению уровня здоровья, как взрослого населения, так и детей. Сегодня мы вынуждены признать достаточно грустную статистику: около 65% детей появляются на свет, имея некоторые отклонения в здоровье и развитии. Поэтому наиболее актуальной становится проблема оказания коррекционно-реабилитационной помощи таким детям, как со стороны родителей, так и со стороны образовательных учреждений.

Патология зрения сегодня является одной из самых распространенной. Это и амблиопия, и косоглазие, и нистагм, и астигматизм, и такие тяжелые нарушения зрения, как тотальная слепота. Дети, которым поставлен диагноз «тяжелое нарушение зрения», могут и должны получить качественное образование. Для этого сегодня имеются все необходимые условия: организация дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, наличие компьютерной техники, владение педагогами информационно-коммуникационными технологиями.

Для организации системы обучения детей с тяжелыми нарушениями зрения педагоги должны владеть технологиями работы с такими детьми. Необходима описанная система коррекционно-реабилитационной работы, в содержание которой должны войти как обучение ребенка, так и его социальная адаптация.

В этой связи данное методическое пособие окажет несомненную практическую помощь педагогам, работающим с детьми с тяжелыми нарушениями зрения, и родителям, воспитывающим такого ребенка.

I. Дидактические игры и их роль в развитии слепых и слабовидящих детей

Одной из важнейших задач обучения и воспитания является развитие познавательной деятельности учащихся, формирование интереса к знаниям. Реализация этой задачи проходит как в учебной работе, так и во внеклассное время. Среди средств и методов, используемых педагогами, большое место принадлежит дидактическим играм.

Особенностью дидактических игр является то, что сами игры постепенно усложняются и перед детьми ставятся все более трудные вопросы. Развитие ребенка в процессе дидактической игры состоит в том, что непосредственный интерес к игровому действию переходит постепенно на интерес к мыслительным операциям и задачам. Это отмечает А. В. Запорожец: «Участвуя в дидактических играх, ребенок уже меньше увлекается процессуальной и сюжетной стороной деятельности, а начинает руководствоваться учебными интересами, стремлением приобрести некоторые новые знания и умения»

В ходе дидактических игр у детей развивается внимание, воля, воспитываются активность, уверенность в себе, честность и справедливость. Дети приучаются соблюдать правила игры, избегать подсказок, не нарушать ход игры, воздерживаться от ненужных и навязчивых движений.

Дидактические игры построены на совокупности приемов зрительной, слуховой, двигательной наглядности, включают занимательные вопросы, загадки, в них используются моменты неожиданности: удивления, соревнования. Все это способствует активизации мыслительной деятельности детей.

— Впечатления и знания, полученные на занятиях, дети используют в игре, а игра, в свою очередь, помогает закрепить знания и лучше усвоить учебный материал.

Арсенал дидактических игр слепых и слабовидящих детей в значительной степени зависит от умелого и творческого подхода к этому вопросу со стороны педагогов, воспитателей, родителей. В подавляющем большинстве возможно применение дидактических игр зрячих с изменением какого-либо условия, связанного с использованием зрения. Можно по аналогии создавать специальные игры для слепых детей. Ставя задачу развития слепых и слабовидящих детей в игре, упражнения сохранных анализаторов, педагог или родитель старается использовать разнообразные игры. Например, в играх «Определи форму», «Определи величину», «Из чего они сделаны?», «Путешествие по комнате» и др. дети упражняются в определении предметов, их формы, величины и материала.

Необычайно важно учить слепых детей ориентироваться во времени и в пространстве, и наиболее успешно это происходит в таких играх, как «Ищи по заданию», «Каравай», «Холодно—жарко!» и др. Временные представления формируются в различных играх со стихами, где требуется определить, было это событие или будет, в играх о временах года, играх с часами, где имеется Брайлевский циферблат.

Упражнение слуха слепых происходит как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Дети любят играть в игру «Узнай по голосу», «Посидим в тишине»; сюда же включаются и музыкальные игры, способствующие развитию слуха. Многие игры-считалки, развивающие навыки счета, формирующие понятия о геометрическом материале, также используются и на уроке и во внеклассной работе.

Много разделов дидактических игр способствуют активизации речи и словаря, познаванию окружающей природы, занятий людей и т. п.

Родители и воспитатели должны помнить о том, что дидактическая игра направлена на формирование познавательной потребности, активного интереса к знаниям и может быть использована как одно из ведущих средств воспитания, готовящее слабовидящего ребенка к правильному восприятию и осознанию окружающего мира.

2. Коррекционные упражнения для детей с тяжелыми нарушениями зрения

Чтобы сохранить зрение, необходимо обучать ребят саморегуляции эмоций и чувств (методами релаксации, диафрагмально-релаксационного дыхания), чтобы ребята умели пользоваться этими знаниями в любых ситуациях, чтобы эти умения приходили на помощь независимо от их состояния и настроения, а также обучаю любить природу, людей и себя, ко всем быть “толерантными”. Можно рассматривать гладь реки, любоваться природой, небом и птицами, зеленью и цветами.

Лишь выполняя упражнения постоянно, можно достичь определенных результатов.

Первый закон хорошего зрения – это движение. Когда глаз движется, значит, он видит.

Нормальный глаз часто мигает, чтобы равномерно распределить слезную жидкость известно, что слезы не только увлажняют роговицу, но и дезинфицируют глаз, защищают их от микробов.

Прежде чем выполнять упражнения для коррекции зрения, нужно уметь расслабить мышцы.

Удобная поза для этого – поза “Кучера”: сидя, ноги на ширине плеч, кисти висят свободно, плечи, немного опущены, голова висит на груди. В такой позе расслабляется максимальное количество, мышц (10-15сек.).

Одно с упражнений, при использовании которого можно достичь наибольшего расслабления для глаз - пальминг.

“Пальминг” (в англ. palm) – это самобиофорес глаз (прогревание энергией руки). Еще философ Кант отмечал, что “Рука – это мозоль, выведенная наружу”. Люди всегда неосознанно использовали свою ладонь для облегчения состояния глаз. Энергией руки можно целенаправленно влиять на зрительную систему, расслаблять мышцы и подпитывать их энергией.

Приведем несколько упражнений, которыми могут воспользоваться как родители, так и педагоги, обучающие детей с тяжелыми нарушениями зрения.

- Трем ладони до тех пор, пока не почувствуем тепло, складываем их под углом одну на одну. Ладони выравниваем, так, чтобы посередине осталась ямка, и “одеваем” их на глаза.
- Центр ладони должен быть над центром глазного яблока, основание мизинца на переносице, как мостик очков. Ладони должны плотно закрывать глаза, чтобы наступила полностью темнота.
- Локти поставьте на стол, сядьте удобно, спина прямая, голову не наклонять.

Обязательно расслабьтесь! Через секунду – две почувствуете, как приятное тепло проникает с ладонь в глаза все глубже и глубже. Теперь можно представить себе что-нибудь очень приятное.

Во время пальминга необходимо добиваться виденья абсолютно черного цвета. Этого достичь можно лишь тогда, когда психика человека находится в покое.

“Пишем носом”.

Сядьте удобно, руки положите на колени. Представьте себе, что у вас нос, как у Буратино. С закрытыми глазами представив, напишите на доске свое имя. Этим движением обновляем кровообращение в движущихся мышцах глаза. Сначала расписываемся медленно, после этого – быстро. Опустите голову вниз и быстро – быстро поморгайте глазами, посмотрите друг на друга – улыбнитесь!

“Точки и крестики”

Закройте глаза, прикройте их ладонями и представьте черное поле. Теперь нарисуйте носом маленькую букву “о”. В центре нее – еще меньше, а в центре этой еще меньше и т. д. пока не получится точка. А посреди точки поставьте маленький крестик, в центр крестика поставьте точку.

Легонько помигайте ресницами.

“Массаж для глаз”

Двумя пальцами массируем лоб, брови, виски, под глазами, нос (указательным пальцем), ухо и за ухом, шею сзади (так, как большая часть напряжения припадает на заднюю часть шеи возле основания черепа).

Сделайте “китайские” глазки, улыбнитесь друг другу!

А так же рекомендуем классным руководителям использовать в работе с детьми такие упражнения:

- Упражнения для активизации работы мышц глаз – эти упражнения способствуют снятию статистического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

- Упражнения для восстановления зрения – стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, стимулируют движения глаз, предупреждают косоглазие, тренируют глаза. Тренируют способность глаза фокусировать, усиливают координацию глаз, стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

3. Игры для детей с нарушениями зрения

ИГРЫ В СЛОВА

“КУЗОВОК”

Дети садятся играть. Один из них ставит на стол корзину, коробку. Это и будет “кузовок”. Ведущий передает “кузовок” одному из играющих и говорит:

- Вот тебе кузовок. Клади в него, что есть на -ок. Обмолвишься – дашь залог.

Дети по очереди говорят слова в рифму на -ок:

- Я положу в кузовок грибок.

- А я – платок!

- Я – замок (сучок, коробок, сапожок, башмачок, чулок, утюжок, листок, мешок, цветок, крючок, молоток и т.д.).

Если кто-то ошибся, все говорят:

- Не клади в кузовок пенек. Он оканчивается на “-ёк”! Давай фант!

По окончании разыгрываются залого (фанты). Один из детей спрашивает:

- Чей залог вынется, что тому делать?

Дети по очереди называют каждому залогу выкуп, например: попрыгать по комнате на одной ноге, или рассказать стихотворение, или спеть песню.

“ЛЮБОПЫТНЫЙ”

1-й вариант:

Играющие садятся в круг. Один водящий – “любопытный” – становится в середине. Он громко называет какую-нибудь букву и выжидает, пока играющие приготовятся. Затем быстро обращается то к одному, то к другому играющему, забрасывая их короткими вопросами: кто? куда? когда? зачем?

Играющие должны быстро отвечать словами, начинающимися с объявленной буквы. Например, объявлена буква к. Ответы могут быть следующими: композитор, в кино, каждый день, с керосином и т.д.

Ответивший на вопрос не сразу или словами, начинающимися с другой буквы, становится “любопытным”, а прежний “любопытный” садится на место. Новый водящий объявляет другую букву.

2-й вариант:

Ведущий дает (говорит) половину слова каждому сидящему в круге. И каждый должен продолжить вторую половину. Не может – штрафное очко. Ведущий начинает говорить свою половину слова, например: теле... Играющие продолжают: телефон, телеграмма, телескоп, тележка, телевизор, телеграф и т.п.

ПЯТЬ СЛОВ

Ведущий диктует слово, состоящее из трех-четырёх букв. Его записывают в строчку, далеко отставляя одну букву от другой.

Задача играющих – как можно скорее подобрать по пять слов, начинающихся с букв, входящих в это слово. Например, дано слово сова. Запись может быть такой:

С – сокол, сито, сосна, старик, сарай;

О – облако, окно, огород, орех, окунь;

В – вилка, вата, воск, ворот, венок;

А – арфа, арба, арбуз, анкета, алмаз.

Выигрывает тот, кто первым выполнит задание.

ДВЕ БУКВЫ

Есть много слов (имен существительных), начинающихся с буквы О и оканчивающихся буквой К и наоборот. Пусть каждый из играющих постарается написать как можно больше тех и других слов. Например, огарок, окурок, остаток, отросток и т.п.; кольцо, колесо, колено, копыто и т.п. Тот, кто в условленное время напишет больше слов, выигрывает. Можно договориться так: выигрывает тот, кто первым напишет по десять тех и других слов.

СХОДСТВО И ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ

Надо продиктовать участникам игры ряд слов: сильный, порожний, темнота, спешить, пылкий, древность, зной, горе, спелый, доблесть, юный, ссора.

Играющие должны подобрать к каждому из этих слов еще два: одно – схожее с ним по смыслу, другое – противоположное ему, т.е. синоним и антоним. Например, сильный – мощный, слабый. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задачу и правильно подберет слова.

4. ИГРЫ С ДВИЖЕНИЯМИ

“КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ”

Ведущий объясняет правила игры. Слова в тексте заменяются движениями. А текст такой:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Сначала заменяем слово колпак (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим; затем – слово мой (показываем рукой на грудь), а остальные слова, кроме колпак и мой, произносим; а потом – слово треугольный (показываем руками треугольник). Теперь, произнося текст, заменяем три слова: колпак, мой, треугольный.

Игру можно повторять несколько раз, ускоряя темп.

НАШИ ПОДАРКИ

1-й вариант:

Ведущий: Сегодня в порт корабль придет, груженный:

- веерами (обмахивается одной рукой, как веером);
- ножницами (правой рукой, двумя пальцами, указательным и средним, стрижем, как ножницами);
- ножными швейными машинками (ногами качаем, словно управляя швейной машинкой);
- часами с “кукушкой” (все говорят: Ку-ку, ку-ку).

Повторяем снова.

2-й вариант:

Ведущий: Дед Мороз под Новый год принес нам подарки:

- Папе – расческу (“причесываем” волосы левой рукой);
- Маме – мясорубку (крутим “мясорубку” правой рукой);
- Брату – лыжи (ногами вперед-назад);
- Сестре – куклу с закрывающимися глазами, которая говорит: “Мама” (закрываем и открываем глаза и говорим: Мама).
- Все рады подаркам:

Папа (показываем движения, относящиеся к его подарку), мама, брат, сестра (все показывают соответствующие движения).

АТТРАКЦИОНЫ

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ПАЛКАХ

Двое играющих садятся на землю один против другого, упершись друг в друга ступнями. Взявшись руками за палку, каждый из играющих старается по сигналу поднять своего противника с земли. Сгибать ноги в коленях и отпускать палку не разрешается.

СБОР “ГРИБОВ”

В этом аттракционе участвуют два человека. У обоих завязаны глаза, а в руках – мешочки или корзины. На полу в разных местах расставляются игрушечные грибы. По сигналу ведущего начинается сбор “грибов”. Тот, кто наберет “грибов” больше и при этом быстро, получает приз.

ГЛАВНОЕ – НЕ РАССМЕЯТЬСЯ!

Одного из играющих объявляют “скульптором”, а остальные становятся вокруг и по его сигналу превращаются в “статуи”: каждый принимает какую-нибудь выразительную позу и замирает в ней.

“Скульптор” прохаживается между играющими и с глубокомысленным видом рассматривает их, всячески стараясь рассмешить. Но “статуя” должна быть бесстрастной – ни шевелиться, ни улыбаться ей нельзя. Нужна выдержка, чтобы не рассмеяться, а у кого ее не хватает, того “скульптор” “бракует” – удаляет из круга. Кто дольше всех продержится – тот и победитель в игре.

СЛЕПОЙ УДАР

Играющий стоит с закрытыми глазами на расстоянии одного шага от нитки, протянутой между двумя палками (деревьями). Повернувшись спиной к нитке, он должен сделать пять шагов вперед, повернуться направо, потом – еще раз направо, потом сделать полный оборот на 360 градусов. Если играющий проделал все эти повороты точно, то, следовательно, он находится в данный момент как раз напротив натянутой между палками (деревьями) нитки. Играющему остается только сделать пять обратных шагов на прежнее

место, откуда он начал свой путь. После этого играющему дается палка и он должен, размахнувшись, как следует, разорвать натянутую нитку.

УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ

Все играющие садятся на стулья. Водящий сидит отдельно, глаза у него завязаны, он начинает петь какую-нибудь знакомую всем песню.

Спев один куплет, водящий замолкает. Второй куплет песни поет кто-нибудь из ребят. Водящий должен сказать, кто пел. Если водящий угадал – игра продолжается, но водящим становится уже тот, кто пел второй куплет.

ДОСТАВАЛКИ (ЧЕХИЯ)

Эта игра требует ловкости. В ней одновременно могут участвовать 3, 5, 10 человек. У каждого играющего в руках мячик, который он кладет на землю около правой ноги на расстоянии 1-2 см.

Играющие стоят, расставив ноги на ширину плеч, и по сигналу судьи должны наклониться и достать положенный на землю мячик из-за правой ноги. Оказывается, это не так-то просто сделать. Надо не один раз потренироваться, чтобы скоординировать работу рук, корпуса и достать быстро мяч. Кто первым это сделал, тот и победил.

СЕСТЬ, ВСТАТЬ, СЕСТЬ!

Участник игры садится на стул. На глаза ему надевают повязку. Упражнение на первый взгляд несложное: встать, сделать пять шагов вперед, повернуться направо, сделать еще пять шагов, еще раз повернуться направо и отмерить такое же количество шагов, наконец, сделать еще поворот направо, пройти пять шагов и с поворотом направо сесть на стул.

Только обладающие хорошим чувством пространства и умением четко

ЯПОНСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ СЛЕПЫХ ДЕТЕЙ из книги Нобуо Сибата

ЦЗЯНЬ-ЧУЙ-БАО

Так называется способ, когда победителя определяют по жестам.

Жесты: “камень” – пальцы сжаты в кулак; “ножницы” – вытянуть указательный и средний пальцы; “бумага” – вытянуть все пальцы. Жест “камень” побеждает жест “ножницы”, а “ножницы” побеждают “бумагу”, потому что бумагу можно разрезать ножницами; “бумага” побеждает “камень”, потому что камень можно завернуть в бумагу. Когда раздаются слова “цзянь-чуй-бао”, каждый из игроков показывает свой жест – так и определится победитель.

ЛАБИРИНТ

Делать лабиринт на снегу, топтать снег ногами и плющить его ведром. Бегать по снегу кругом, чтобы он стал твердым. Когда все это сделано, создать на двух концах лабиринта базы, например, А и Б. Разделить участников игры на две группы – каждая группа занимает одну базу. После сигнала игроки из каждой группы (А-1 и Б-1) двигаются со своей базы бегом и встречаются где-то в лабиринте. Далее встретившиеся ребята играют в “Цзянь-чуй-бао”, и если, например, А-1 выигрывает, то он ведет на свою базу побежденного противника, но если по ходу вращения А собьется с пути, то Б-1 может возвратиться к себе. Игра повторяется многократно.

ПРЕСЛЕДОВАТЬ ПО ЦВЕТУ

Эта игра подходит слабовидящим детям. Сначала избрать одного игрока. Он рассказывает о каком-нибудь цвете, и другие трогают какую-то вещь этого цвета. Игроку, рассказавшему о цвете, нельзя ловить тех, кто тронул вещь этого цвета; можно ловить лишь тех, кто до нее еще не дотронулся.

ИГРАТЬ РОЛЬ ЖИВОТНЫХ

Все садятся в круг. Один из игроков подражает крикам животных, а другие отгадывают. Например, можно изобразить крики петуха, кошки, вороны и др.

ТЯНУТЬ ВЕРЕВКУ

Для этой игры нужно десять веревок, длина каждой – один метр. На одну из веревок вешается маленький колокольчик. Веревки связываются вместе с одного конца, узел – на земле, а свободные, то есть не связанные концы веревок раздаются (или кладутся на землю). Каждый игрок тянет одну веревку. Тот, кому досталась веревка с колокольчиком, будет победителем.

“ВАМ ЧАЙ?”

Все стоят в кругу. Заранее избранный игрок стоит в центре круга и спрашивает: “Вам чай?” – а другие отвечают по очереди (например: “Мне чаю, пожалуйста”, “Спасибо”).

Спрашивающий отгадывает по голосу, кто из игроков отвечает. Если отгадал, то вместо него в центр круга встает тот, кого угадали. Игра продолжается.

НЕПРИЯТНЫЙ ОТВЕТ

Играют пять или шесть детей. Все садятся в круг. Первый избранный игрок А пишет на бумаге рельефно-точечным шрифтом для слепых. Например: “Какая прекрасная погода, как хорошо нам пойти в поле!”. Следующий игрок Б пишет: “Пошел дождь”. Участник В продолжает: “Непогода! Сильный ветер”, – а игрок Г пишет: “Мне придется купить зонт”. То есть каждый последующий игрок должен “разочаровывать” игрока А.

ПЕРЕДАТЬ ПЛАТОК

Приготовить несколько больших платков. Игроки садятся в круг и начинают передавать платки одновременно, пропуская одного - двух человек. По сигналу все останавливаются. Если кто-то не успел передать платок, а возможно, у него в руках окажется два-три платка, то он должен придумать что-то такое, чтобы развеселить остальных.

5. Упражнение для профилактики нарушений зрения

1. «Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
3. Глазами напишите цифры от 0 до 9.
4. Глазами напишите свое имя и фамилия.
5. Глазами напишите число, месяц и год рождения.
6. Глазами нарисуй пружинки.
7. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмёрок и 6 вертикальных восьмерок.
8. Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки.
9. Зажмурив левый глаз, правым напишите нечётные числа от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.
10. Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева на право и наоборот.
11. Нарисуйте глазами геометрическую фигуру (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.

I. “Снежки”

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

А теперь в игру вступайте.

II. “Золотая хохлома”

А сейчас вновь гимнастика для глаз. (Дети выполняют данные движения стоя)

Глаза крепко закрываем,

Широко их открываем.

Все умеем мы моргать

И глазами “рисовать”. (Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки)

Ветка влево повернулась (Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове)

И в колечко завернулась. (Согнуть левую руку в локтевом суставе)

Изогнулась мило вправо, (Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)

Получился лист на славу! (Согнуть правую руку в локтевом суставе)

Рядом с листиком трёхпалым (Присесть)

Земляника цветом алым (Обхватить колени руками, посмотреть вниз)

Засияла, поднялась, (Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)

Сладким соком налилась.

А трава, как бахрома, (Наклоны туловища в стороны)

Золотая хохлома! (Опустить руки вниз)

III. “Как мы Мишке помогали”

Долго мы в лесу гуляли, (Руки на поясе, ходьба на месте)

Наши ноги не устали.

Руки тоже не устали, (Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)

Хоть немного рисовали. (Согнуть в локтевом суставе)

Будем руки поднимать (Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)

Силу крепкую качать. (Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)

Сильна левая рука, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)

Сильна правая рука. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)

Сильна левая нога, (Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)

Сильна правая нога. (Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)

Кулаки крепко сжимаем, (Выполнять в соответствии со словами)

Руки мы в локтях сгибаем.

Раз, два, три, четыре

Глазки мы откроем шире.

Мишка, прыгай вместе с нами,

Силушку тебе собрали. (Прыжки на месте)

Сладко ты в берлоге спи. (Присесть, закрыть глаза ладошками)

6. “Зрительная гимнастика”

(Гимнастика для глаз выполняется сидя, без очков, в соответствии со словами педагога)

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками

V. “У компьютера”

Мы с компьютером играли. (Сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали, (Слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать. (Быстро моргать)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем, (Выполнять упражнения в соответствии с указанием)

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:

Чёрно небо, чёрен дом.

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.

VI. “Кружева”

Кружевницы ниткой кружева плетут, (Имитируют плетение)

Там цветы и птицы дивные живут.

Их иголочка “рисует” тут и там, (Отводят руки в стороны попеременно и

Нитка тянется за нею по пятам. Прослеживают взглядом.)

Но и мы умеем, кружева вязать, (Имитируют рисование кистью)

Будем кисточкой узоры рисовать.

Нарисуем мы узоры наверху, (Поднять голову, посмотреть вверх)

Завитушками листочки есть внизу. (Опустить голову, посмотреть вниз)

Слева можем мы бутоны положить, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)

Справа инем пушистым всё покрыть. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)

Мы волшебные получим кружева, (Поднять руки вверх)

Будут радовать они нас, детвора. (Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)

VII. “Ёжик”

Ходил ёжик по полянке (Ходьба на месте)

Он искал грибы опятки. (Повороты головы вправо и влево)

Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться и широко открыть глаза)

Но грибов не увидал. (Развести руки в стороны)

Вверх смотрел он, (Поднять голову, посмотреть вверх)

Вниз глядел, (Опустить голову, посмотреть вниз)

Сам тихонечко пыхтел. (Произнести “пых”, “пых”, “пых”)

Смотрел влево, (Голова неподвижна, посмотреть влево)

Смотрел вправо, (Голова неподвижна, посмотреть вправо)
Вдруг увидел гриб на славу! (Плотно закрыть и широко открыть глаза)
Оглянулся он ещё (Руки спрятать за спину)
Через левое плечо, (Повернуть голову влево, посмотреть назад)
Через правое ещё. (Повернуть голову вправо, посмотреть назад)
Ёж затопал по тропинке (Ходьба на месте, высоко поднимая ноги)
И грибок унёс на спинке.

7. Подвижные игры слепых и слабовидящих школьников

Подвижные игры являются одним из средств физического развития слепых и слабовидящих детей. Дети с тяжелыми нарушениями зрения, так же как и их зрячие сверстники, стремятся к движению, к действию. Однако первые неудачи, препятствия, столкновения, испытанные в раннем детстве, вызывают у слепого ребенка боязнь пространства. Родители, опасаясь за ребенка, стремятся оградить его от неприятностей, подстраховывают каждое его движение, что в конечном итоге ведет к малоподвижности, к появлению стереотипных навязчивых движений, в которых ребенок в какой-то степени удовлетворяет свое стремление к движению. При правильной организации жизни ребенка можно избежать появления этих отрицательных последствий слепоты. С самого детства необходимо приучать слепого ребенка владеть своим телом, координировать движения, опираясь на мышечное чувство. В связи с невозможностью зрительного подражания у слепого ребенка затруднено и овладение движением. Обучение движениям слепого ребенка необычайно сложно, связано с объяснением, показом, неоднократным повторением.

Педагоги впервые встречаются со слепым ребенком уже в школьном возрасте, и им приходится заниматься не только обучением правильным движениям, но и исправлением тех скованных, неразвитых движений, которые сформировались в дошкольном возрасте, устранением навязчивых движений. А это уже значительно сложнее.

Школьные годы — это период активного роста ребенка и по существу почти единственный период в жизни слепого ребенка, когда он находится под постоянным и целенаправленным воздействием различных средств физического воспитания. В связи с этим долг школы в том, чтобы задачи развития двигательных функций, компенсации дефекта были решены в значительной степени именно в этот период.

Задача физического развития слепых и слабовидящих школьников заключается в создании у них личного двигательного опыта, в формировании навыков основных жизненно необходимых движений. Важно не только научить слепого и слабовидящего ребенка ходить, бегать, прыгать, подниматься и спускаться с лестницы, но добиться и согласованности и красоты движения.

Все это можно выработать только в единой системе педагогических мероприятий, включающих занятия физкультурой, спортом, прогулки, туризм, игры и т. д.

Подвижная игра как одно из ценнейших средств физического воспитания может быть использована как во время уроков физкультуры, так и во внеклассное время под руководством педагога или родителя. Значение подвижных игр для слепых детей отмечается многими тифлопедагогами: «Игра незаметно для слепого заставляет его поднять голову, выпрямить спину, расправить плечи, заставляет бегать, прыгать, лазить, увертываться, бросать и ловить мяч, прислушиваться, ориентироваться в быстро изменяющейся

обстановке. Игра вырабатывает и прививает ряд навыков, необходимых в трудовой деятельности и повседневной жизни. Путем игры слепой овладевает пространством, развивает ловкость, быстроту, силу, смелость, слух, осязание, приобретает свободу в движениях и легкость их».

Слепой ребенок, так же как и зрячий, может играть почти в любую подвижную игру, только его нужно специально учить играть. В специальных школах дети играют уже на первых уроках физкультуры, ждут этих игр и затем играют в них на прогулках.

В тех немногочисленных пособиях, которые имеются по методике проведения подвижных игр со слепыми школьниками, даны подвижные игры для использования на уроках физкультуры, да и сами пособия адресованы преподавателям физического воспитания. Однако при соответствующем отборе, подготовке и консультации врача и преподавателя физкультуры многие игры могут быть использованы воспитателем в его работе с детьми.

Каждая игра в основном решает какие-то определенные задачи: развитие координации движений, ориентировки, слуха, совершенствование в беге, ходьбе, прыжках, выносливости, скорости или умения согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде, выполнять правила игры, воспитание воли, настойчивости, чувства коллективизма.

От простых игр для слепых детей, почти не имеющих игровых навыков («У медведя на бору», «Искание мяча», «Мышеловка»), постепенно осуществляется переход к более сложным, где помимо подражания требуется быстрота реакции, умение ориентироваться («Тройка», «Часовые», «Мяч-маятник» и т. д.).

У многих детей, обучающихся в школах слепых и слабовидящих, имеются различные нарушения физического развития (излишний вес, плоскостопие, различные нарушения осанки и др.), что связано с

малоподвижным образом жизни, отсутствием постоянных физических упражнений; у некоторых детей поражения зрения обуславливаются первичными заболеваниями центральной нервной системы. В этих случаях нарушение зрения является частью более сложного дефекта, поразному проявляющегося у различных детей. Поэтому необходим тщательный медицинский контроль за состоянием здоровья таких детей и подробней инструктаж воспитателей со стороны педиатра, офтальмолога о физических возможностях того или иного ребенка.

В организации игр слепых детей необходимо учитывать оборудование площадки; кроме того, эти игры требуют некоторого специального инвентаря, способствующего их успешному проведению. К такому оборудованию относятся браслеты с колокольчиками, которые надеваются на руку играющим и дают возможность слепым определить по слуху, где находится игрок. Мяч, часто используемый в подвижных играх, должен быть несколько изменен для игр слепых и частично зрячих детей: он должен быть немного тяжелее волейбольного, с тем, чтобы в полете не так резко отклонялся в сторону, и лучше ощущался слепыми, окрашен в яркий цвет и тем самым легче воспринимался детьми с остаточным зрением и, наконец, быть наполненным камешками или горохом и издавать при малейшем движении звук. Остальные принадлежности — флажки, булавы, палки и т. д. ничем не отличаются от спортивного инвентаря зрячих, только при их использовании воспитатель каждый раз должен проверить, нет ли обломов, гвоздей и других изъянов, могущих вызвать травму. Эти меры позволят устранить нервозность и напряженность в игре, связанные с частой потерей мяча, невозможностью определить местонахождение участников игры и т. д.

8. Рекомендации для родителей, воспитывающих ребенка с нарушением зрения

1. Не игнорируйте рекомендации врачей.

2. Следите, чтобы ребенок носил очки и окклюзию, если это назначил врач-офтальмолог.
3. Создайте благоприятный климат в семье.
4. Создайте дома офтальмо-гигиенические условия для зрительного восприятия:
 - Организуйте уголки игрушек и книжек, отведите им определенное и постоянное место, чтобы ребенку было легче ориентироваться в комнате.
 - По возможности повесьте на стенку несколько объемных и плоскостных игрушек, они будут служить не только эстетическим оформлением, но и способствовать развитию зрительного восприятия и ориентировки, а также снятию зрительного утомления.
 - Подберите мебель (стол и стульчик) по росту ребенка.
 - Лучшим видом освещения является дневной свет, при искусственном освещении комната должна быть хорошо освещена. Лампу мощностью в 60 ватт следует располагать слева и несколько спереди, так, чтобы во время письма или рисования рука не заслоняла свет.
 - Помните, что при выполнении домашних заданий игрушки и иллюстрации ребенку легче рассматривать на расстоянии не менее 30-35см. а если необходимо, то ближе,
 - Для рисования лучше использовать мольберты, доска для рисования должна быть зеленого цвета без бликов. Бумага, используемая для рисования, не должна просвечивать и быть глянцевой. Рекомендуются карандаши с мягкими стержнями ручки, дающие четкий штрих.
 - Помните о том, что занятия в домашних условиях не должны превышать 15-20 минут (в индивидуальном порядке).
 - Позволяйте ребенку чаще заниматься любимым делом
 - Соблюдайте режим дня в целом.

9. Словарь специальных терминов и понятий

(нарушение зрения)

Адаптация - приспособление организма к изменившимся условиям существования, изменение чувствительности анализаторов в результате приспособления к действующим на них раздражителям.

Адаптация зрительная - изменение световой чувствительности глаза при изменении освещенности.

Альбинизм - врожденная аномалия, характеризующаяся отсутствием пигмента в коже, волосах, оболочках глаза.

Аккомодация - приспособляемость глаза, позволяющая ясно видеть предметы, находящиеся на различных расстояниях от него.

Амблиопия - понижение зрения без видимой анатомической основы.

Анизометрия - неодинаковая по виду и по степени рефракция правого и левого глаза.

Аномалии рефракции - отклонение в преломляющей способности глаза.

Анофтальм - отсутствие глаз - редкая врожденная аномалия органа зрения.

Астенопия - зрительный дискомфорт, возникающий во время зрительной работы, особенно на близком расстоянии.

Астигматизм - сочетание в одном и том же глазу разных видов аномалий рефракции или разных степеней одной и той же рефракции.

Атрофия зрительного нерва - деструкция волокон зрительного нерва с его атрофией, обусловленная воспалительным или дегенеративным процессом, проявляется снижением или утратой зрения.

Афакия - отсутствие в глазном яблоке хрусталика, проявляется дальнозоркостью и неспособностью аккомодации глаза.

Ахромазия - тяжелая форма расстройства цветового зрения, которая характеризуется полной потерей способности различать цвета.

Бельмо - стойкое, интенсивное, обширное помутнение роговицы.

Бинокулярное зрение - объединенное зрение двумя глазами, при котором отдельные изображения, получаемые в каждом глазу, сливаются в одно, единое, что обеспечивает объемное восприятие.

Близорукость (миопия) - вид аномалии рефракции, при котором параллельные лучи, идущие от расположенных вдали предметов, соединяются перед сетчаткой, при этом на сетчатке образуется расплывчатое изображение и предметы различаются неясно.

Буфтальм (бычий глаз) - поздняя стадия врожденной глаукомы.

Всероссийское общество слепых (ВОС) - общественная организация,, занимающаяся воспитательной, культурно-массовой, общеобразовательной работой.

Вторичные дефекты у слепых и слабовидящих - дефекты, обусловленные нарушениями зрения и препятствующие развитию личности ребенка.

Гемералопия («куриная слепота») - расстройство сумеречного зрения.

Гидрофтальм - врожденная глаукома.

Гиперметропия (дальнозоркость) - вид аномалии рефракции, при котором параллельные лучи, идущие от отдельных предметов, соединяются за сетчаткой.

Глаукома - хроническое заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления, снижением зрительных функций, особой формой атрофии зрительного нерва.

Диоптрия - единица измерения оптической силы линз.

Дихромазия - частичная цветовая слепота преимущественно на один из трех цветов: красный, зеленый, синий.

Зрачок - отверстие в радужной оболочке глаза, которое, сужаясь или расширяясь, соответственно уменьшает или увеличивает количество попадающего в глаз света.

Ирит - воспаление радужной оболочки.

Катаракта - стойкое помутнение хрусталика.

Колобома - дефект радужки или сосудистой оболочки.

Конвергенция - сведение зрительных осей глаз до их пересечения при рассматривании близких предметов.

Коррекция зрения - исправление аномалий рефракции глаза оптическими линзами.

Люкс - единица освещенности.

Микрофтальм - значительное уменьшение в размере глазного яблока (аномалия развития).

Монокулярное зрение - процесс видения одним глазом.

Нистагм - произвольные ритмические движения глазных яблок.

Остаточное зрение - зрение, острота которого варьирует от светоощущения до 0,04 при использовании оптической коррекции.

Офтальмология - область медицины, занимающаяся изучением вопросов лечения, восстановления нарушенных функций зрения, профилактикой глазных болезней и аномалий развития органа зрения.

Офтальмотонус - внутриглазное давление.

Очки - устройство, предназначенное для коррекции зрения и применяемое при поражении зрения, обусловленном нарушениями клинической рефракции глаза.

Периметр - прибор для измерения поля зрения.

Периферическое зрение - зрение, осуществляемое посредством периферических частей сетчатки глаза.

Плеоптическое лечение - лечение, включающее методы и средства по развитию зрения при амблиопии.

Поле зрения - пространство, все точки которого одновременно видны при неподвижном взгляде.

Поле взора - участок пространства, который может воспринимать глаз при своем движении и фиксированном положении головы.

Рельефный шрифт - специальный выпуклый шрифт, созданный для чтения и письма слепых.

Ретинобластома - злокачественная опухоль сетчатки, поражающая детей в первые годы жизни.

Ретинит - воспаление сетчатой оболочки глаза, сопровождающееся снижением зрения.

Рефракция глаза - преломляющая сила оптической системы глаза, выраженная в диоптриях.

Сетчатка - внутренняя фоточувствительная оболочка глаза, находящаяся на задней стенке глаза. На ней фокусируется свет с помощью роговой оболочки и хрусталика.

Скотома - очаговый дефект поля зрения, не сливающийся полностью с его периферическими границами.

Слепое пятно - проекция в пространстве диска зрительного нерва.

Система Брайля - система чтения с помощью осязания рельефного шрифта.

Слабовидение - значительное снижение зрения, при котором острота зрения на лучше видящем глазу с использованием обычных средств коррекции (очки) находится в пределах от 0,05 до 0,2, или меньшее снижение остроты зрения при значительном нарушении других зрительных функций.

Слабовидящие дети - дети, острота зрения у которых находится в пределах от 0,05 до 0,2 при применении коррекции обычными очками.

Слепота неполная - резкое понижение остроты зрения, при котором оно не превышает 0,04 на лучше видящем глазу, но светоощущение сохранено.

Трахома - хроническое инфекционное заболевание слизистой оболочки глаза, которое характеризуется её утолщением, развитием в ней фолликулов с последующим исходом в рубцевание.

Тифлопедагог - педагог со специальным высшим образованием, осуществляющий обучение, воспитание, политехническую и трудовую подготовку слепых и слабовидящих детей и подростков с учетом своеобразия их познавательной деятельности и компенсации нарушенных функций.

Увеит - воспаление увеального тракта (сосудистой оболочки глазного яблока).

O.D.- сокращение от латинского oculus dexter, т.е. «правый глаз».

O.S. - сокращение от латинского oculus sinister, т.е. «левый глаз».

О.У. - сокращение от латинского *oculi utri usque*, т.е. «оба глаза».

10. Список литературы:

1. Воспитание слабовидящего ребенка в семье. Сборник статей. [Текст] /Под ред. В.П.Ермакова. - Москва. ВОС. 1986.
2. Григорьева, Л.П., Сташевский, С.В. Основные методы развития зрительного восприятия у детей с нарушением зрения [Текст] / Л.П. Григорьева – М.: Просвещение,1990.
3. Демирчоглян, Г.Г. Детское зрение. [Текст] /Г.Г. Демирчоглян - М.: 1998
4. Дети с глубокими нарушениями зрения. [Текст] / Под ред. М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. – М.: Просвещение, 1967.
5. Ермаков, В.П., Якунин, Г.А. Основы тифлопедагогики Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения [Текст] / В.П. Ермаков. - М.: Владос. 2000.
6. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих. [Текст] /А.Г. Литвак. - С – Пб. 1998
7. Маллаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. [Текст] / Д.М. Маллаев.- М.: «Советский спорт». 1992
8. Обучение и коррекция развития дошкольников с нарушенным зрением: Методическое пособие. [Текст] - СПб.: Образование, 1995.
9. Обучение и воспитание детей с нарушением зрения в дошкольных учреждениях. [Текст] М.: Просвещение. 1978.
10. Особенности проведения занятий со слепыми детьми в часы коррекции. [Текст] / Под ред. Солнцевой Л.И. М.: «Логос» ВОС 1990.
11. Плаксина, Л.И. Содержание медико-педагогической помощи в дошкольном учреждении для детей с нарушением зрения. [Текст] / Л.И.Плаксина – М.: 1998.

12. Плаксина, Л.И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах с нарушением зрения. [Текст] /Л.И. Плаксина. - М.: Город,1998.
13. Плаксина, Л.И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения в процессе обучения математике. [Текст] /Л.И.Плаксина Калуга: «Адель», 1998
14. Развитие восприятия у ребенка. Пособие для коррекционных занятий с детьми с ослабленным зрением в семье, детском саду, начальной школе. [Текст] - М.: «Школа - Пресс» 2001.
15. Ремезова, Л.А. Обучение дошкольников с нарушением зрения конструированию из строительного материала. [Текст] /Л.А.Ремезова- Самара. 2003.
16. Ремезова, Л.А. Развитие конструктивной деятельности у старших дошкольников с нарушением зрения. [Текст] /Л.А. Ремезова- Самара. 2002.
17. Солнцева, Л.И. Тифлопсихология детства. [Текст] /Л.И.Солнцева - М.: «Полиграф сервис». 2000.
18. Солнцева, Л.И. Современная тифлопедагогика и тифлопсихология в системе образования детей с нарушением зрения. [Текст] /Л.И.Солнцева - М.: «Полиграф сервис» 1999.
19. Солнцева, Л.И. Слепые и слабовидящие дети со сниженной умственной работоспособностью [Текст] /Л.И.Солнцева- М.: «Полиграф сервис» 1998
20. Формирование геометрических представлений у дошкольников с нарушением зрения. [Текст] / Под ред. Ремезовой Л.А. Тольятти. 2002.
21. Формирование представлений о цвете у дошкольников с нарушением зрения. [Текст] / Под ред. Ремезовой Л.А. Тольятти. 2002г.
22. Белецкая, А.Н. Охрана зрения слабовидящих школьников. [Текст] / А.Н. Белецкая - Москва «Просвещение» 1982 С. 122-125
23. Польских, А.Е. Как улучшить зрение без очков. [Текст]- Минск. Современный литератор.1999.

24.. Гнеушева, А.Н Об охране зрения слабовидящих и остаточного зрения слепых детей. Воспитание слабовидящего ребенка в семье. Сборник статей [Текст] / А.Н. Гнеушева. - Москва. 1986. С. 8-14.