

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗОРОВИХ ПОРУШЕНЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ. ЇХ ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ В УМОВАХ СІМ'Ї**

**Зір** – найважливіший фактор розвитку людини. Наша зорова система постійно і миттєво визначає розміри об'єкта, відстань до нього, напрямок його руху, форму, колір тощо.

Дитина з порушеннями зору не має змоги повноцінно ознайомлюватися з цікавими предметами навколо. Вплив порушення зору на розвиток дитини залежить від ступеня зниження зору, типу розладу, віку, коли почалося погіршення, та загального рівня розвитку.

### **Фактори, на які слід звернути увагу батькам при зниженні зору у дитини**

- дитина примружує очі, закриває одне око або часто кліпає очима, щоб розглянути дрібні деталі;
- дитина занадто близько підносить до обличчя іграшку або книгу, нахиляє голову при спробі щось роздивитися, або навпаки – відсуває предмет помітно далі;
- дитина сідає ближче до телевізора, нахиляється вперед під час гри за комп'ютером;
- дитина скаржиться на частий головний біль або біль в очах;
- дитина швидко втомлюється під час занять, які потребують зорових навантажень, тріє очі під час читання (за умови позитивного ставлення до читання, взагалі);
- очі дитини часто почервонілі; очі дитини дивляться в різних напрямках;
- дитина не відразу помічає предмети, на які їй вказують або просять передати, або кладе їх повз стіл, шухляду тощо;
- у дитини наявні проблеми з пересуванням у просторі (вона часто натикається на предмети);
- втрачає інтерес до гри, де використовуються дрібні деталі.

***Не секрет, що велике значення для формування особистості дитини має моральнопсихологічний клімат у родині.***

**Необхідно пам'ятати, що при зниженому зоровому контакті з предметним світом, зниженому контролі своїх рухів, обмеженості зорового наслідування, варто як можна більше приділяти уваги мовним інструкціям щодо дій у побуті та самообслуговуванні і немовним засобам спілкування.**

Перш ніж виконувати вправи для корекції зору, потрібно вміти розслабити скелетні м'язи.

Одна з найефективніших вправ, при якій можна досягти найбільшого ступеня розслаблення для очей, є **«пальмінг»**.

**«Пальмінг»** – самобіофорез очей (прогрівання зорового тракту енергією руки). Енергією руки можна спрямовано впливати на зорову систему, розслабляти її м'язи, підживлювати їх енергією. Отже, тремо долоні до тих пір, поки не відчуємо тепло, складаємо їх під кутом одна на одну. Долоні виправляємо так, щоб всередині залишалася ямка, й «одягаємо» їх на очі. Центр долоні має бути над центром очного яблука, основа мізинця – на переніссі, як місток окулярів. Долоні повинні щільно закривати очі, щоб наступала цілковита темрява. Лікті ставте на стіл, сядьте зручно, спина рівна, голову не схиляйте. Обов'язково розслабтесь! Через секунду-дві відчуєте, як приємне тепло проникає з долонь в очі глибше і глибше. Тепер можна уявити собі що-небудь дуже приємне. Під час «пальмінгу» необхідно домагатися бачення абсолютно чорного кольору. Цього досягти можна лише тоді, коли психіка дитини перебуває у спокої.

**«Пишемо носом»**. Сядьте зручно, опустіть руки на коліна. Уявіть собі, що у вас ніс, як у Буратіно. Із закритими очима уявно напишіть на дошці своє ім'я. Цим рухом відновлюємо кровообіг в рухових м'язах ока. Спочатку розписуємо повільно, після цього – швидко. Опустіть голову вниз і швидко – швидко покліпайте очима, подивіться один на одного – усміхніться.

**«Крапки та хрестики»**. Закрийте очі, прикрийте їх долонями і уявіть чорне поле. Тепер намалюйте носом маленьку букву «о». Всередині неї – ще меншу, а в середині цієї – ще меншу і доти поки не вийде крапка. Посеред крапки поставте маленький хрестик, у центрі хрестика – крапку, легенько покліпайте віями.

**«Масаж для очей»**. Двома пальцями масажуємо лоб, брови, скроні, вилиці під очима, ніс (вказівним пальцем), вухо і поза вухом, шию ззаду (бо значна частина напруження припадає на задню частину шиї біля основи черепа). Зробіть «китайські» оченята, посміхніться один одному.

**«Окотренінг»**. Вихідне положення – сидячи прямо, голова нерухома, працюють тільки очі:

- вгору-вниз;
- із сторони в сторону;
- по діагоналі з лівого верхнього кута у правий і назад;
- обвести очима сторони прямокутника;

- роздивляємося веселку зліва направо і справа наліво. Покліпати віями;
- дивитися прямо вдалечінь перед собою 2–3 сек., перенести погляд на кінчик носа на 3–5 сек. (вправа розвиває здатність утримувати погляд на близьких предметах);
- голова нерухома, швидко глянути вгору, вниз, вправо, вліво.

### ***Для відновлення гостроти зору і розвитку зорових функцій***

використовуються спеціальні дидактичні ігри-вправи і завдання, які повинні тренувати зір, формувати в дітей певні уявлення про предмети і явища, розвивати зорову увагу, пам'ять. Для більшої зручності корекційні ігри-вправи поділені на окремі групи

#### **I. Ігри-вправи на розвиток зору:**

##### ***А) ігри на розвиток гостроти зору:***

1. Мозаїка різної величини і форми.
2. Конструктор.
3. Сортування насіння, кісточок.
4. Нанизування намиста на шнурок.
5. Вишивання по крапках.
6. Обводка по зовнішньому і внутрішньому контурах.
7. Плетення «килимів» із різнокольорових смужок.
8. Різні види шнурування.
9. Малювання через кальку.
10. Розглядання картинок у моноскопі.

##### ***Б) ігри на розвиток окорухаючої функції:***

1. Обводка по зовнішньому і внутрішньому контурах.
2. Малювання по пересіченому контуру.
3. Малювання через кальку.
4. Спостереження за іграшкою, що рухається.
5. Лабіринти (прості й складні).
6. Малювання по крапках.

##### ***В) ігри на розвиток бінокулярного і стереоскопічного зору:***

1. «Злови рибку».
2. Кільцекиди.
3. Метання в ціль, в обруч.
4. Більярд.
5. Футбол (настільний).

6. Конструктор.
7. Зіставлення об'єктів за контуром.
8. Розглядання картинок у стереоскопі.

## **II. Ігри-вправи на розвиток зорового сприйняття:**

### ***A) ігри на формування просторових уявлень і орієнтування:***

1. Лабіринти.
2. Слухові диктанти.
3. «Що ближче? Ще далі?».
4. «Що справа? Що зліва?».
5. «Скажи, де знаходиться?».
6. План-схема.
7. «Знайди скарб».
8. Ряди і стовпчики.
9. Знайди напрямок.
10. Проклади доріжку.
11. «Відшукай доріжку для зайчика».
12. «Відшукай, де захована іграшка».

### ***Б) ігри на розвиток функцій розрізнення кольорів і форм:***

1. Кольорові замочки.
2. «Полагодь килимок».
3. Підбери за кольором (формою).
4. Підбери комплекти (сервіз, костюм) за поданим еталоном кольору чи форми.
5. Зіставлення за контуром.
6. Розклади за відтінками.
7. Виклади за зразком.
8. Дофарбуй веселку.
9. Чарівний килимок.
10. Одягни ляльку.
11. Склади з геометричних форм.
12. Геометричне і кольорове серсо.

## **III. Ігри-вправи на розвиток психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення):**

1. Склади картинку.
2. Склади ціле з частин.
3. Лото.

4. Матрьошки, пірамідки, коробки-вкладки.
5. Що змінилося?
6. Знайди два однакові об'єкти.
7. Чим відрізняються?
8. Виклади за зразком, по пам'яті.

***Шановні батьки, пам'ятайте, що дитина і її мозок не розвиваються по понеділкам, середам і четвергам – коли в дитячому садочку або школі відбуваються заняття, а розвиток відбувається щохвилино, при наслідуванні значущих дорослих, а це – Ви, шановні батьки!!!***

**ВИКОРИСТАНО МАТЕРІАЛ:**

Дивитися і бачити: путівник для батьків дітей із порушеннями зору : навч.-метод. посіб. / [упор. І. О. Калініченко]. – Полтава : ПОІППО, 2016. – 88 с.