

## Консультация для педагогов «Учёт зрительной нагрузки при работе с детьми с нарушением зрения»

Л.А. Григорян разработаны рекомендации к организации зрительных нагрузок в детском саду для детей с косоглазием и амблиопией.

Система зрительных нагрузок **направлена на** повышение остроты зрения, используется также и для зрительной гимнастики, включающей упражнения по укреплению мышечного аппарата глаза и снятия зрительного утомления, позволяет учитывать рекомендации офтальмо-гигиенического характера по отбору дидактического материала на занятиях с детьми.

В ходе занятий и игр происходит повышение общей функциональной активности и различительной чувствительности зрительной системы, идет формирование бинокулярной фиксации, упражняются глазодвигательные функции.

В зависимости от рефракции (близорукости или гиперметропии) система работы по повышению остроты зрения различна:

- при дальнозоркой рефракции рекомендуется усиленная зрительная нагрузка, и применяются пособия и материалы более мелкого размера;
- при близорукости не допускается зрительная перегрузка, и пособия, и материалы делаются более крупного размера.

Большое значение в организации работы по развитию зрительного восприятия детей с нарушением зрения имеют различные наглядные пособия, дидактический материал, которые педагоги используют на занятиях.

### Зрительная нагрузка № 1 (3 – 4 года)

**Острота зрения:** 0,01 – 0,3.

**Вид косоглазия:** не учитывается .

**Время занятий:** соответствует возрастным нормам 5 -15 минут, занятия проводят 1-2 раза в день.

**Материал:** крупных размеров (не менее 2 - 3-х см), ярких, преимущественно контрастных цветов: красный, зеленый, оранжевый.

**Задачи:** способствовать повышению остроты зрения детей, обогащению сенсорного опыта, учить выделять цвет, форму, размер предметов и отражать эти понятия в своей речи.

### Зрительная нагрузка № 2 (3 – 4 года)

**Острота зрения:** 0,4 – 1,0.

**Вид косоглазия:** учитывается (сходящееся, расходящееся).

**Время занятий:** соответствует возрастным нормам 5 -15 минут, занятия проводят 2-3 раза в день.

**Материал:** размер менее 2-х см, ярких, преимущественно контрастных цветов.

**Задачи:** повышение остроты зрения детей, обогащение сенсорного опыта, учить выделять цвет, форму, размер предметов и отражать эти понятия в своей речи.

### **Зрительная нагрузка № 3 (5 – 7 лет)**

**Острота зрения:** 0,01 – 0,3.

**Вид косоглазия:** не учитывается.

**Время занятий:** соответствует возрастным нормам 15 -20 минут, занятия проводят 2-3 раза в день.

**Материал:** размер 2 см и меньше, ярких, преимущественно контрастных цветов, разнообразной формы.

**Время дня:** утро и вечер.

**Задачи:** создавать условия для повышения остроты зрения детей, способствовать обогащению сенсорного опыта, учить выделять цвет, форму, размер предметов и отражать эти понятия в активной речи.

### **Зрительная нагрузка № 4 (5 – 7 лет)**

**Острота зрения:** 0,01 – 0,3.

**Вид косоглазия:** не учитывается.

**Фиксация:** центральная, неустойчивая.

**Время занятий:** 15-20 минут, занятия проводят 2-3 раза в день.

**Время дня:** преимущественно днем (полдень), т.к. работает центральная ямка сетчатки.

**Материал:** размер менее 2-х см, ярких, преимущественно контрастных цветов: оранжевый, красный, зеленый, желтый.

**Задачи:** обеспечивать условия для повышения остроты зрения, выработки устойчивой центральной фиксации, используя упражнения на локализацию, обогащать сенсорный опыт детей, учить выделять цвет, форму, размер предметов и отражать эти понятия в своей речи.

### **Зрительная нагрузка № 5 (5 – 7 лет)**

**Острота зрения:** 0,4 – 0,8.

**Вид косоглазия:** сходящееся.

**Фиксация:** центральная.

**Время занятий:** соответствует возрастным нормам 15-20 минут, занятия проводят 1-2 раза в день.

**Время дня:** любое.

**Материал:** размер менее 2-х см, ярких, преимущественно контрастных цветов.

**Задачи:** создать условия для повышения остроты зрения детей, обогащения их сенсорного опыта.

### **Зрительная нагрузка № 6 (5 – 7 лет)**

**Острота зрения:** 0,4 – 1,0.

**Вид косоглазия:** учитывается, косоглазие расходящееся.

**Фиксация:** центральная.

**Время занятий:** соответствует возрастным нормам 15-20 минут, занятия проводят 2-3 раза в день.

**Время дня:** любое.

**Материал:** размер менее 2-х см, разнообразный.

**Задачи:** повышение остроты зрения детей, усиление аккомодации.

## Зрительная нагрузка № 7 (5 – 7 лет)

**Острота зрения:** 0,8 – 1,0.

**Вид косоглазия:** не учитывается, т.к. угол косоглазия минимальный или его не имеется.

**Время занятий:** соответствует возрастным нормам 15-20 мин., занятия проводят 1-2 раза в день.

**Время дня:** любое.

**Задачи:** способствовать разработке и улучшению зрительно-двигательных функций глаза, повышению скорости зрительного восприятия, выработке устойчивого бинокулярного зрения, закреплению высокой остроты зрения.

Дидактические игры и задания для развития зрения подбираются детям в зависимости от состояния зрения и периода восстановительной работы. Так, например, при высокой степени амблиопии, предметы и изображения для занятий даются более крупные, а по мере повышения остроты зрения размеры пособий уменьшаются. Самые мелкие предметы не должны быть менее 2 см, так как у детей с нарушением зрения страдает и развитие мелкой моторики рук. Им трудно работать с очень мелким материалом. Например, нанизывание бисера представляет для детей дошкольного возраста большую сложность.

*Предлагаемые игровые материалы и задания детям с нарушением зрения при учёте зрительной нагрузки*

Острота зрения	Зрительная нагрузка	Учёт зрительной нагрузки при использовании наглядного материала
0,01 – 0,3	I	Рисуночный материал выполнен толстым стержнем – маркером. Крупные предметы и изображения. Минимальный размер наглядных объектов не менее 3 мм.
0,3 – 0,5	II	Рисуночный материал выполнен толстым стержнем – толстым фломастером. Крупные предметы и изображения.
0,6 – 0,8	III	Рисуночный материал выполнен средним стержнем – тонким фломастером. Предметы и изображения среднего размера. Размеры раздаточного материала 20x30.
0,9 – 1,0	IV	Рисуночный материал выполнен тонким стержнем – простым карандашом. Мелкие предметы и изображения (не менее 2 см). Размеры раздаточного материала 10x10.

Во всех видах деятельности предусматривается учёт зрительных нагрузок, дифференцированный подход к проведению отдельных занятий с детьми согласно этапам восстановительного лечения зрения и общего состояния здоровья.

Учитель-дефектолог: Мария Валерьевна Сибирцева