

Профилактика и лечение заболеваний органов зрения у детей



**Муниципальное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья
«Специальная (коррекционная) начальная школа – детский
сад №98 «Хрусталик»
г. Вологда
Учитель-дефектолог Лаптева С.Л.**



«Глаза – самый ценный и удивительный дар природы.

В них отражается все, что мы чувствуем: радость, страдание, равнодушие, любовь и ненависть. Глаза являются зеркалом души»

«Глаза – это самый важный орган чувств, поэтому они заслуживают исключительного внимания»



цель

Познакомить аудиторию с методами профилактики и лечения заболеваний органов зрения у детей



Содержание



- Вступление
- Факторы развития близорукости
- Меры предупреждения близорукости
- Значение проведения упражнений для глаз
- Направленность упражнений для глаз
- Комплекс оздоровительных упражнений для глаз «Зрительная гимнастика»
- Упражнения в стихах для самых маленьких
- Дополнительный релаксационный и аккомодационный комплексы
- Зрительные гимнастики с использованием специальных таблиц и тест – объектов
- Коррекционные зрительные физкультминутки
- Этапы офтальмологического лечения
- Коррекционные упражнения
- Темы консультаций и рекомендаций для родителей

Зрение - прекраснейший дар природы, позволяющий познавать и видеть окружающий мир. Половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение; 90% всей информации об окружающем человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу, а отдыхают они лишь во время сна. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции на будущее.



Факторы развития близорукости

- Плохая освещенность рабочего места
- Неприспособленная или плохо приспособленная мебель для занятий
- Неправильная посадка детей во время чтения и письма
- Неправильное чередование учебы и отдыха



Меры предупреждения близорукости

- Приучать детей к правильной посадке при чтении и письме
- Создать такой режим дня, чтобы не было переутомления
- Обеспечить хорошее освещение рабочего места
- Регулярное проведение специальных упражнений для глаз

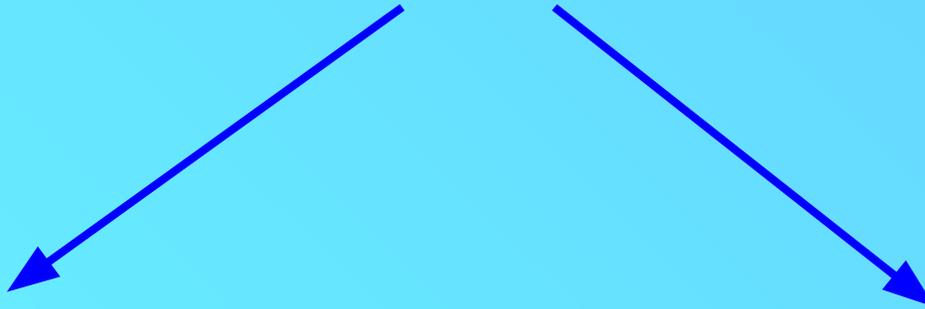


Значение проведения упражнений для глаз

- ❖ Тренируют мышцы, управляющие движениями глаз
- ❖ Активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода
- ❖ Хорошо снимают умственное утомление

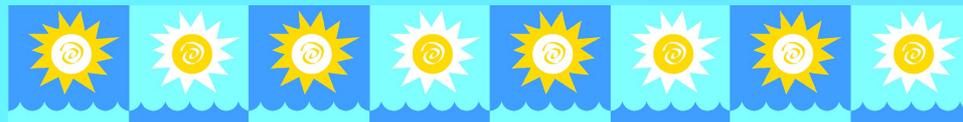


Направленность упражнений



Улучшение и
сохранение
зрения

Профилактика
близорукости и
дальнозоркости



Оздоровительный комплекс упражнений для глаз «Зрительная гимнастика»

Релаксационный
комплекс

Снижение
визуального
напряжения

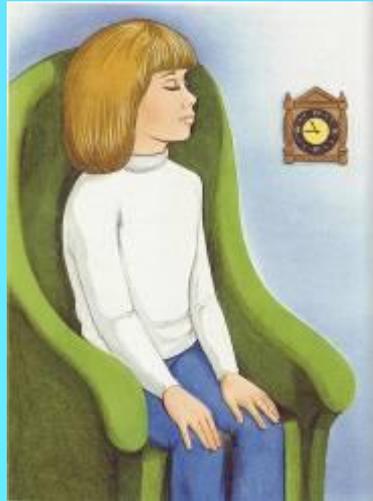
Динамический
комплекс

Тренировка и
укрепление
глазодвигательных
мышц

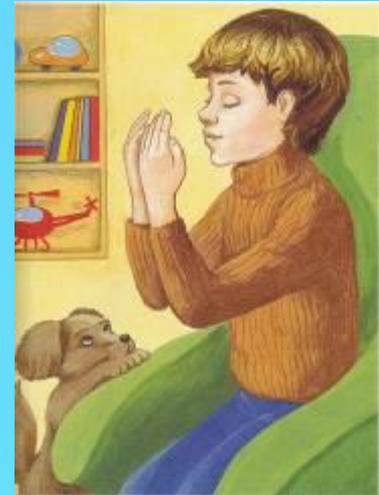


Релаксационный комплекс

- Аутотренинг



- Бесконтактное прогревание



- Пальминг



- Пальцевый самомассаж



Динамический комплекс

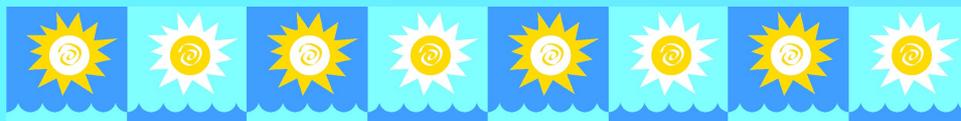
1. Плотнo закрыть и широко открыть глаза (5-6 раз).
2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
3. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, по часовой стрелке, против нее.
4. Посмотреть на кончик носа, потом вдаль, затем снова на кончик носа.



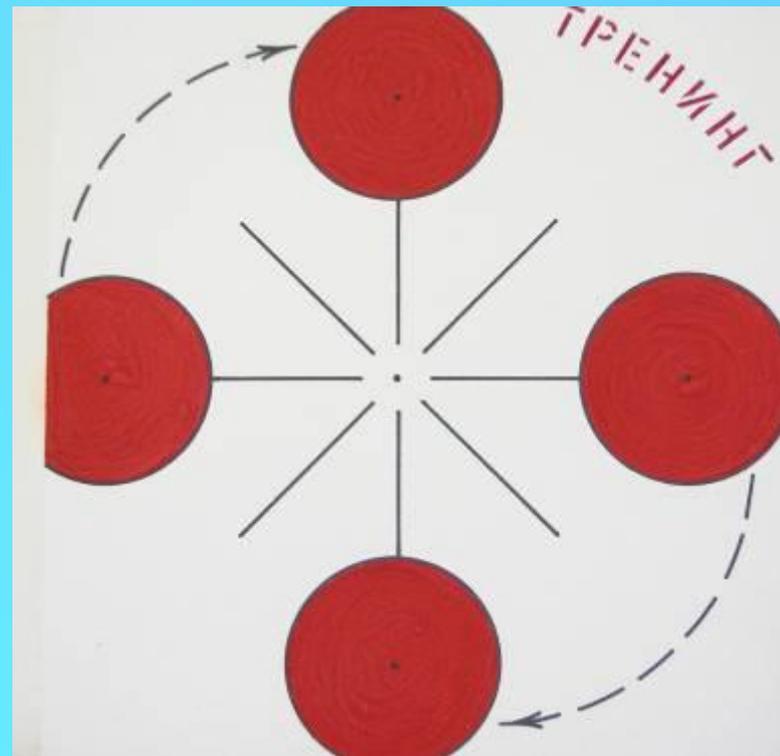
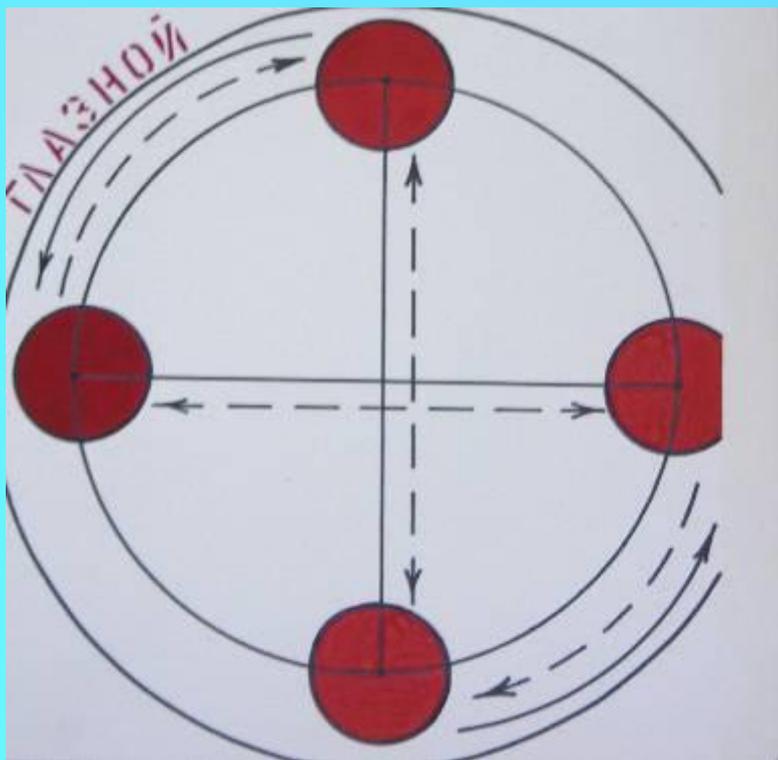
Гимнастика в стихах для самых маленьких



- 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 тыщу раз!



Дополнительный релаксационный и аккомодационный комплексы



Глазной тренинг с использованием специальных таблиц



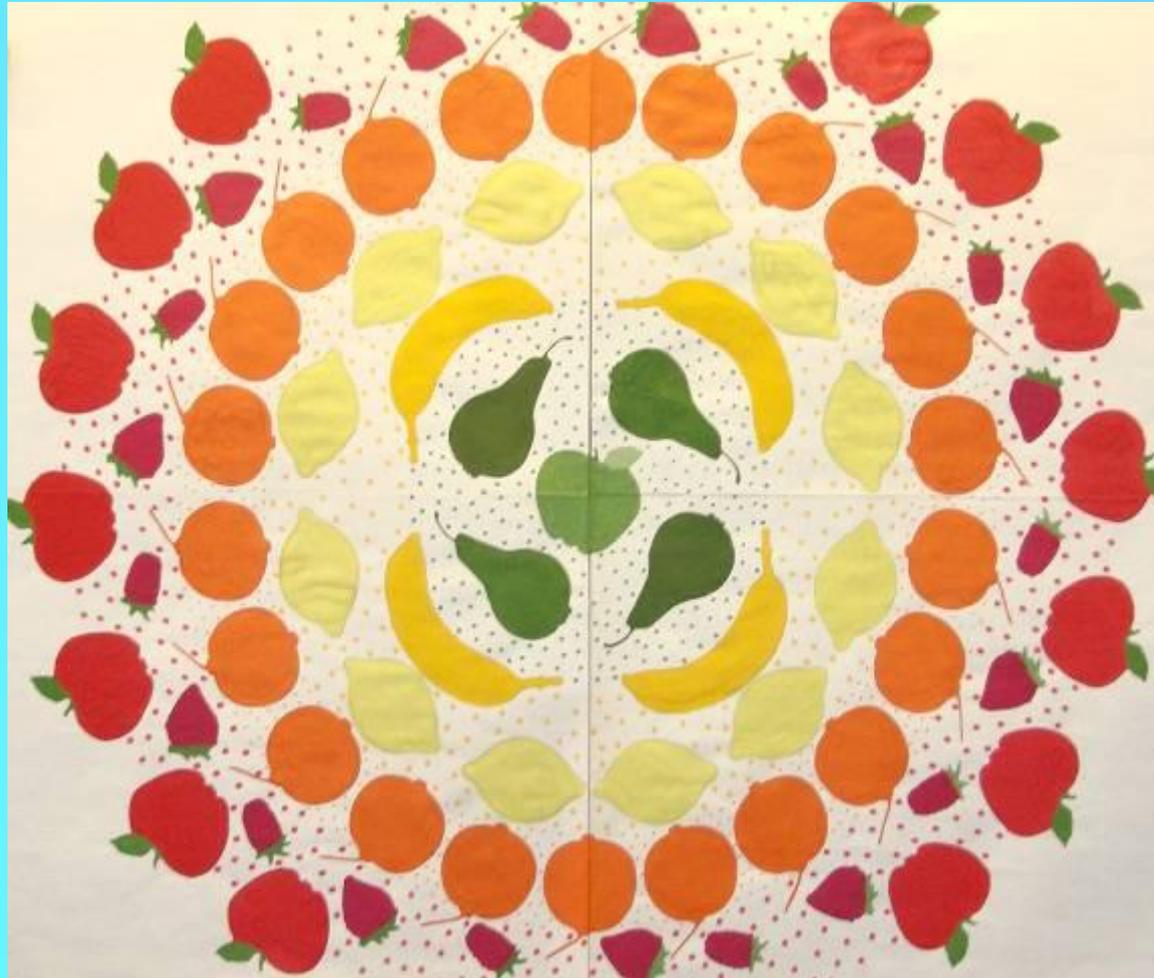
Зрительные гимнастики



Использование тест - объектов



Зрительные гимнастики с использованием специальных таблиц



«Фруктовый сад»

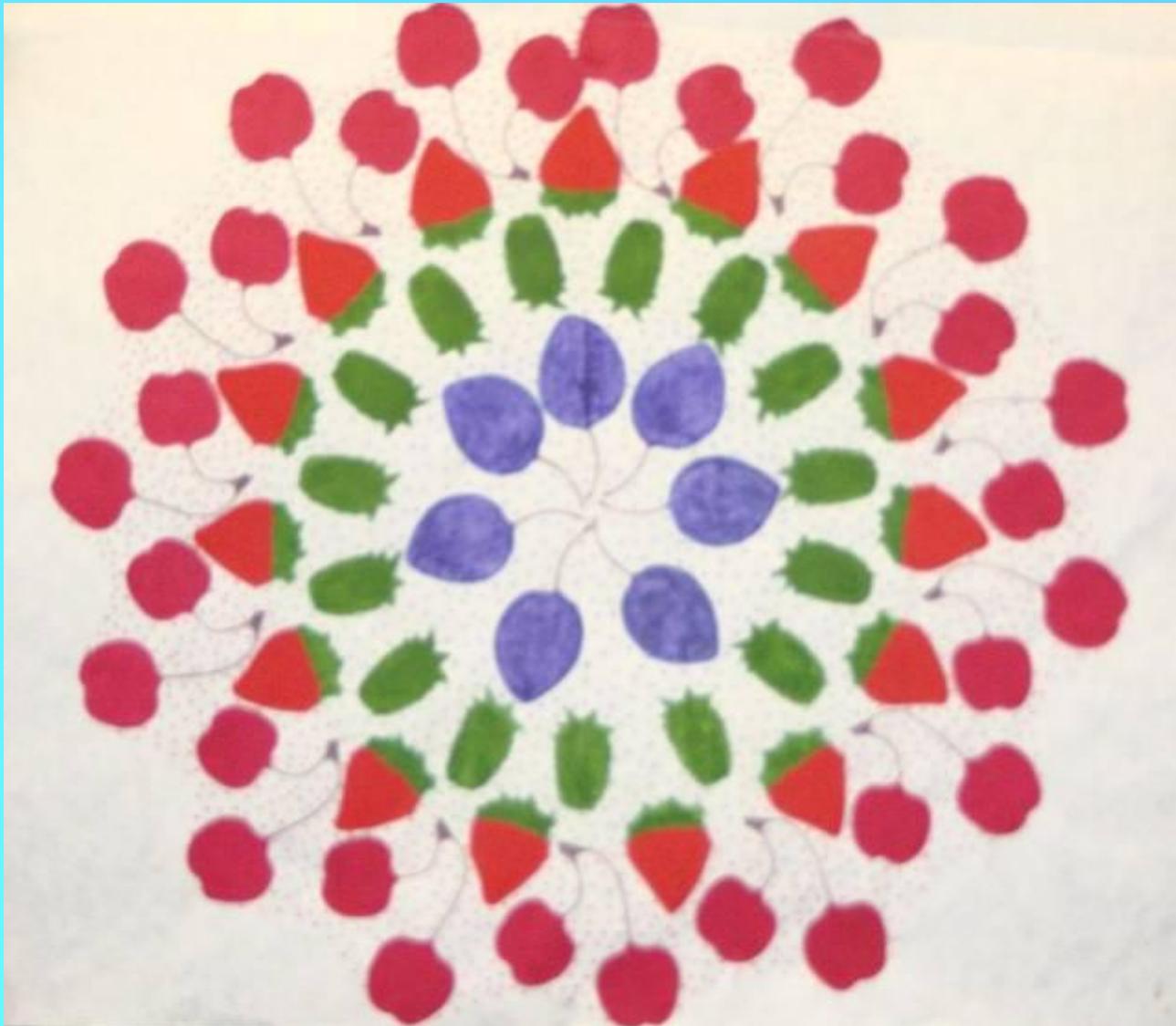
«Цветочная полянка»



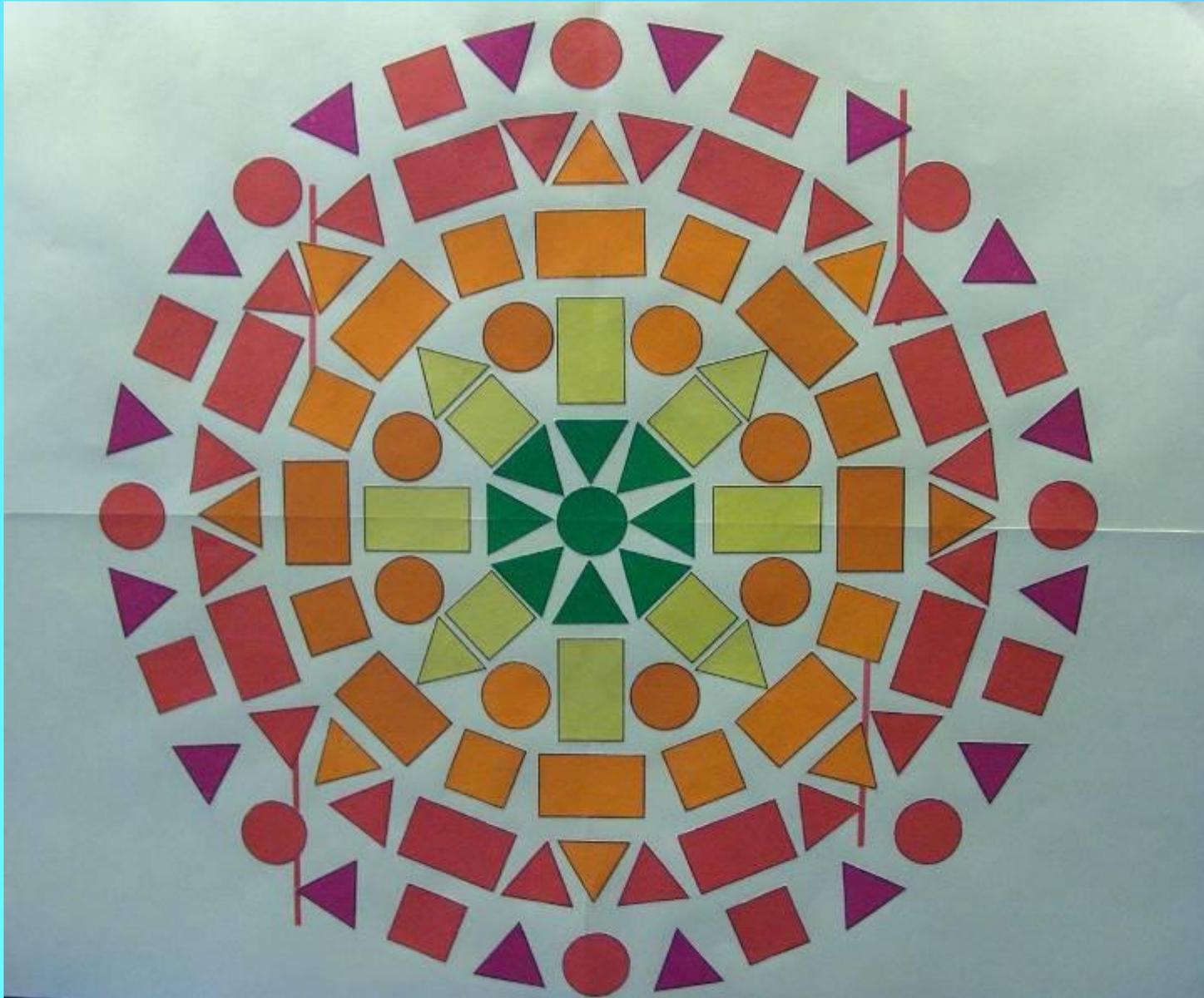
«Осенний листопад»



«Ягодный восторг»



«Фигурная россыпь»



Коррекционные физкультминутки

- это элемент двигательной активности, такой перерыв в занятии, который позволяет снять мышечное напряжение и статическую нагрузку, связанную с сидением. Значение физкультминуток еще более возрастает с дошкольниками, имеющими зрительную и речевую патологию. Эти дети, как правило, отвлекаемы, утомляемы, быстро истощаются. В ходе занятий им особенно необходима двигательная зарядка.

Физкультминутка, переключая детей на иной вид деятельности, позволяет активизировать их умственную работоспособность, а у детей со зрительными нарушениями, кроме того, уменьшается напряжение с глаз. В коррекционных физкультминутках дети прослеживают движения рук, траекторию полета насекомых, имитируют различные виды движений, учатся ориентироваться в пространстве.



Зрительные физкультминутки

- «Дождик»
- «Новоселье у зимы»
- «Зимний лес»
- «Солнышко»
- «Кошка»
- «Самолет»
- «Жук»
- «Мама»
- «Урожай»
- «Игра»



Направления лечебно – восстановительной работы в учреждении компенсирующего вида для детей с нарушениями зрения

- Общеоздоровительные мероприятия, лечение сопутствующих заболеваний, организация жизненного режима с учетом зрительных нагрузок.
- Офтальмологическое, в том числе и аппаратное лечение.
- Поддерживающая лечение коррекционно – педагогическая работа, включающая соблюдение зрительного режима, а также организацию специальных коррекционных упражнений, необходимых на определенных этапах лечения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ
НАПРАВЛЕНИЯ
РАБОТЫ
УЧРЕЖДЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ
(лечебно -
восстановительна
я
работа)

ВОСПИТАНИЕ
(коррекция и
развитие
несенсорных
функций)

**ОБУЧЕНИЕ
И РАЗВИТИЕ**
(коррекционно –
педагогическая
работа)

НАПРАВЛЕНИЯ В КОМПЕНСАЦИИ

НАПРАВЛЕНИЯ В КОМПЕНСАЦИИ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

МЕДИКО –
КОРРЕКЦИОННОЕ

ПСИХО-
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

Основные направления коррекционно-педагогической работы тифлопедагога

I Коррекционно – развивающая работа

1. Развитие зрительного восприятия
2. Профилактика и преодоление вторичных отклонений
3. Коррекция и развитие познавательной деятельности
4. Коррекция и развитие несенсорных функций

II Поддерживающая лечение коррекционная работа

1. Соблюдение зрительного режима
2. Специальная подготовка к проверке остроты зрения, характера зрения и лечению на аппаратах
3. Организация специальных коррекционных упражнений, необходимых на определённом этапе лечения

Этапы офтальмологического лечения

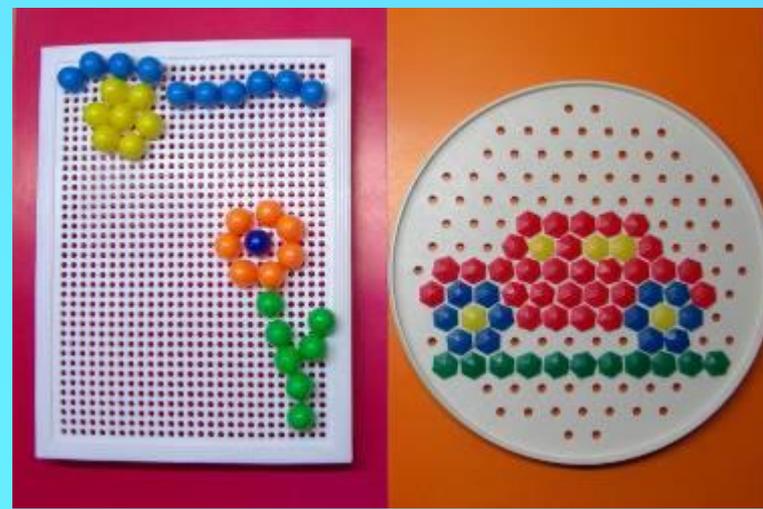
- I этап – плеоптический: повышение остроты зрения до возрастной нормы (пристальное рассматривание и перцептивные действия с мелкими предметами)
- II этап – ортоптический: устранение косоглазия, тренировка аккомодации и глазодвигательных мышц (тренировка аккомодации, развитие глазодвигательных функций)
- III этап – диплоптический: восстановление бинокулярного слияния (выполнение соотносящих практических действий, развитие глазомерной оценки)



Коррекционные упражнения на плеоптическом этапе лечения

- сортировка семян, косточек и др.
- группировка вокруг образца
- классификация по заданным признакам
- рассматривание предметов, изображений, цветных слайдов
- подбор парных картинок
- обнаружение ошибок в рисунках
- рассматривание через цветные фильтры, полупрозрачную бумагу
- упражнения с использованием электрифицированных игрушек
- составление целого из частей (картинки, паззлы)
- плетение ковриков
- игры с мозаиками, мелкими предметами
- обводка трафаретов по внутреннему и внешнему контуру

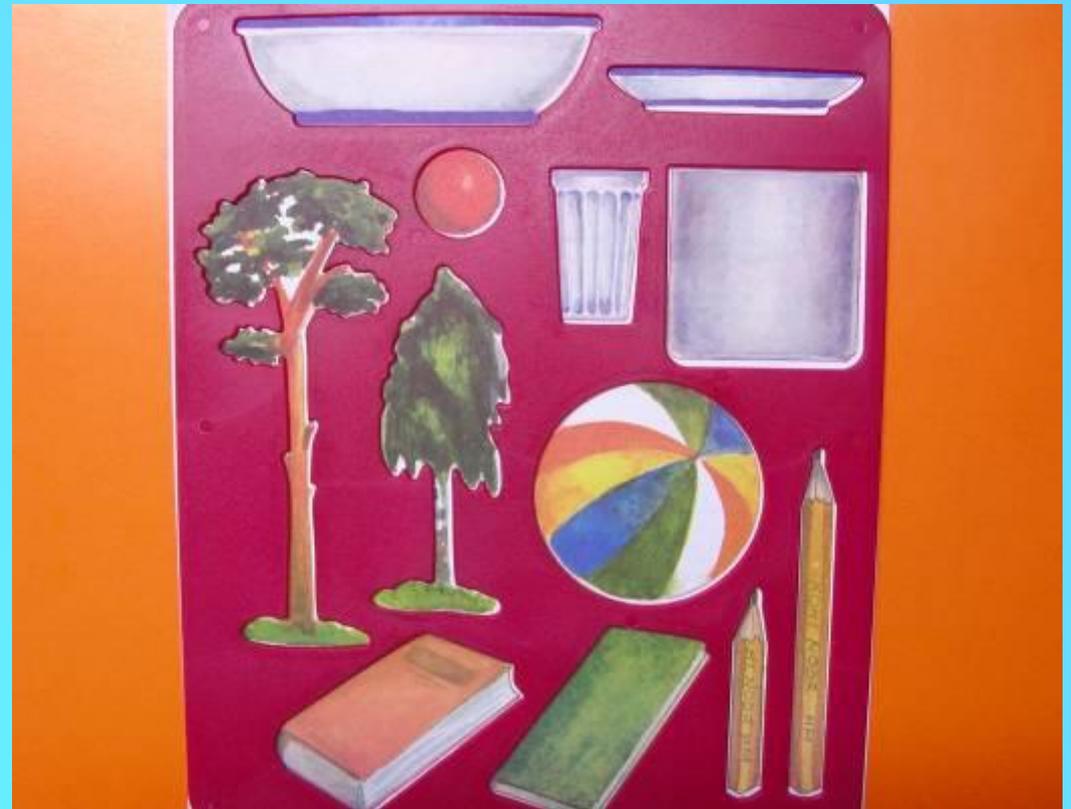
Составление целого из частей



«Сортировка»



Обводка по трафарету



Коррекционные упражнения на ортоптическом этапе лечения

- наблюдение за движущимися предметами
- рассматривание и узнавание движущихся предметов
- прослеживание взглядом за движущимися предметами (прокатывание мячей, шаров)
- прослеживание пути по дорожкам (сдвоенные, строенные, пересекающиеся, разно- и одноцветные)
- нахождение пути (лабиринты с препятствиями)
- постепенное соединение двух картинок до полного слияния и постепенное выведение из поля зрения
- наложение контурных и силуэтных изображений на оригинал
- зрительная гимнастика с использованием горизонтальных и вертикальных рядов, постепенно увеличивающихся или уменьшающихся
- упражнения с рисованием
- упражнения на развитие зрительно – моторной координации

Развитие зрительно – моторной координации



«SPIROGRAPH» - ручной компьютер

Коррекционные упражнения на диплоптическом этапе лечения

- упражнения на соотносящие практические действия с предметами (игры с конструкторами, вкладышами, шнуровками, нанизыванием и т.п.)
- попадание шариком в пробирку
- попадание длинной палочкой в кольцо
- попадание длинной указкой в середину названного предмета (игры «Тир», «Мишень»)
- надевание кольца на конус
- посадка бабочки (на длинной веревочке) на цветок
- ловля рыбок удочкой с магнитиком
- попадание в цель (игры с мячом, с кеглями, в городки)
- прокатывание шаров, мячей в ворота
- игры со стереотренерами
- рассматривание картинок в стереопроекторе
- рассматривание трехплановых картин
- работа со светотеневыми отношениями
- тренировка механизмов восприятия удаленности и глубины через описание изображений и моделирование (составление макетов)
- тренировка глазных мышц в определении удаленности при установленной точке фиксации

упражнения на соотношении практические действия



«Поймай рыбку»

«Стереомат»



Общие коррекционные упражнения (для всех детей с нарушениями зрения)

- на развитие зрительно – моторной координации
- на локализацию (развитие быстроты реакции при узнавании и выделении предмета из множества)
- на развитие различительной способности (по цвету, форме, величине, сравнение предметов и сюжетных изображений)
- на расширение поля зрения (пространство, которое может воспринимать глаз при своем движении при фиксированном положении головы) и поля зрения (пространство, которое воспринимается одним глазом при его неподвижном положении)
- на развитие аккомодации (процесс приспособления к ясному видению предмета на различном расстоянии)
- на развитие конвергенции (процесс сведения зрительных осей до их пересечения в точке фиксации)
- на развитие глазодвигательных функций
- для совершенствования центрального и периферического зрения
- на развитие зрительного внимания
- для снятия зрительного утомления



«Сравнипочки»



Выводы

- Таким образом, систематическое проведение профилактических и оздоровительных упражнений для глаз способствует укреплению глазных мышц, снятию с них напряжения. Глаза получают возможность свободно двигаться.
- При ежедневном их выполнении глазные мышцы надолго сохраняют эластичность и гибкость.
- Упражнения для глаз активизируют их кровоснабжение и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода.
- Наблюдается заметное улучшение зрения.
- Активизируется и развивается зрительная система.

Консультирование родителей и рекомендации по темам:

- «Развитие зрительных функций и формирование личности ребенка»
- «Создание условий для игр и занятий дома»
- «Как самостоятельно улучшить зрение»
- «Гимнастика для глаз»
- «Упражнения для глазных мышц»
- «Строение и работа глаза»
- «Зрительные диагнозы» (косоглазие, близорукость, нистагм)
- «Возрастная динамика зрительных функций»
- «Как помочь детям с нарушением зрения»
- «Охрана зрения»



Информационные ресурсы

- Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Улучшаем зрение. - Москва.: Эксмо, 2003
- Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения. - Москва.: Экзамен, 2006
- Кузнецова В.М. Минуты здоровья. - Мурманск.: НИЦ «Пазори», 2001
- Плаксина Л.И., Григорян Л.А. Содержание медико - педагогической помощи в дошкольном учреждении для детей с нарушением зрения. - Москва, 1998



Об авторе



*Лаптева Светлана
Леонидовна*

*Образование – высшее
педагогическое*

*Место работы – МОУ
№98 «Хрусталик»*

*Учитель – дефектолог
(тифлопедагог)*

г. Вологда

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

