МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ОФТАЛЬМО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО РЕЖИМА ПРИ РАБОТЕ

С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| * Достаточная освещенность группы, кабинета и учебной зоны.   Мебель должна стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене. В старших дошкольных группах столы для занятий расставляются на расстоянии 0,5 м от окон так, чтобы свет падал слева.  Наряду с естественным освещением широко используется искусственное (от500 до 1000 лк). Предпочтение отдается люминесцентным лампам, кроме того, рабочее место ребенка может быть оборудовано местным освещением. |  |
| * Ограничение зрительной нагрузки.   Чисто *зрительная работа* не должна превышать 10 минут в младшей группе детского сада и 15-20 минут в старшей и подготовительной к школе группах.  Для снятия зрительного напряжения, смены статичной позы ребенка необходимо проводить зрительную и физкультурную паузы каждые 5-7 мин. |  |
| * Правильная посадка детей. * Ровное положение туловища. Расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью должно составлять 30-35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы. * Учет зрительного диагноза и остроты зрения:   1 ряд – до 0,4;  2ряд – 0,4-0,6;  3 ряд – 0,6-1,0 |  |
| * Рабочая поверхность при *сходящемся косоглазии, миопии, глаукоме* должна быть вертикальной (под углом 45 градусов), а при *расходящемся* – горизонтальной.   При *сходящемся косоглазии* место ребенку на занятиях – в центре.  При *разной остроте зрения* обоих глаз ребенка необходимо посадить лучше видящим глазом – к центру. |  |
| * При *окклюзии* сажаем ребенка открытым глазом к центру доски. * Если у ребенка окклюзия левого глаза, его сажают справа от педагога, правого глаза – слева от педагога. |  |
| * При *светобоязни* нужно посадить ребенка так, чтобы не было прямого, раздражающего попадания света в глаза. |
| * При *сходящемся косоглазии* рекомендуются упражнения на расслабление мышц, и направление взора вверх и вдаль.   При *расходящемся косоглазии* рекомендуются упражнения на усиление аккомодации и направление взора вниз и вблизи. | |

Учитель-дефектолог: Щагина Е.В.