

«Носить очки не стыдно и вовсе не обидно»

С каждым годом увеличивается количество детей с нарушением зрения. Эта тревожная тенденция отмечается во всех развитых странах. По научным прогнозам, к 2020 году количество близоруких людей увеличится до 2,5 миллиарда. Земля превращается в планету прищуренных людей, и прежде всего детей. Изменился информационный мир. Книга перестала быть единственным источником знаний. Появились новые инструменты получения информации и проведения досуга: дисплей компьютера и телефона, видеоигры, всегда очень привлекательные для детей, но не очень полезные для зрения. Все большее количество детей вынуждены носить очки. А между тем по-прежнему бытует мнение, призывающее отказаться от очков и приносящее настоящий вред зрению детей.

Для формирования у детей и их родителей адекватной оценки возможностей нарушения зрения, а главное - положительного настроения на оптическую коррекцию зрения дошкольника в своей работе необходимо большое внимание уделять просветительской деятельности. Многолетний опыт специалистов свидетельствует о том, что большинство детей с нарушением зрения адаптируются к очкам гораздо быстрее взрослых. При назначении очков ребенку в возрасте 2-3 лет у него не возникает в связи с этим психоэмоционального напряжения, как это бывает в более позднем возрасте. Во многом это объясняется и тем, что в группе специального детского сада многие дети носят очки. В практике таких садов немало примеров, когда дети, которым не показаны очки, просят их у родителей.

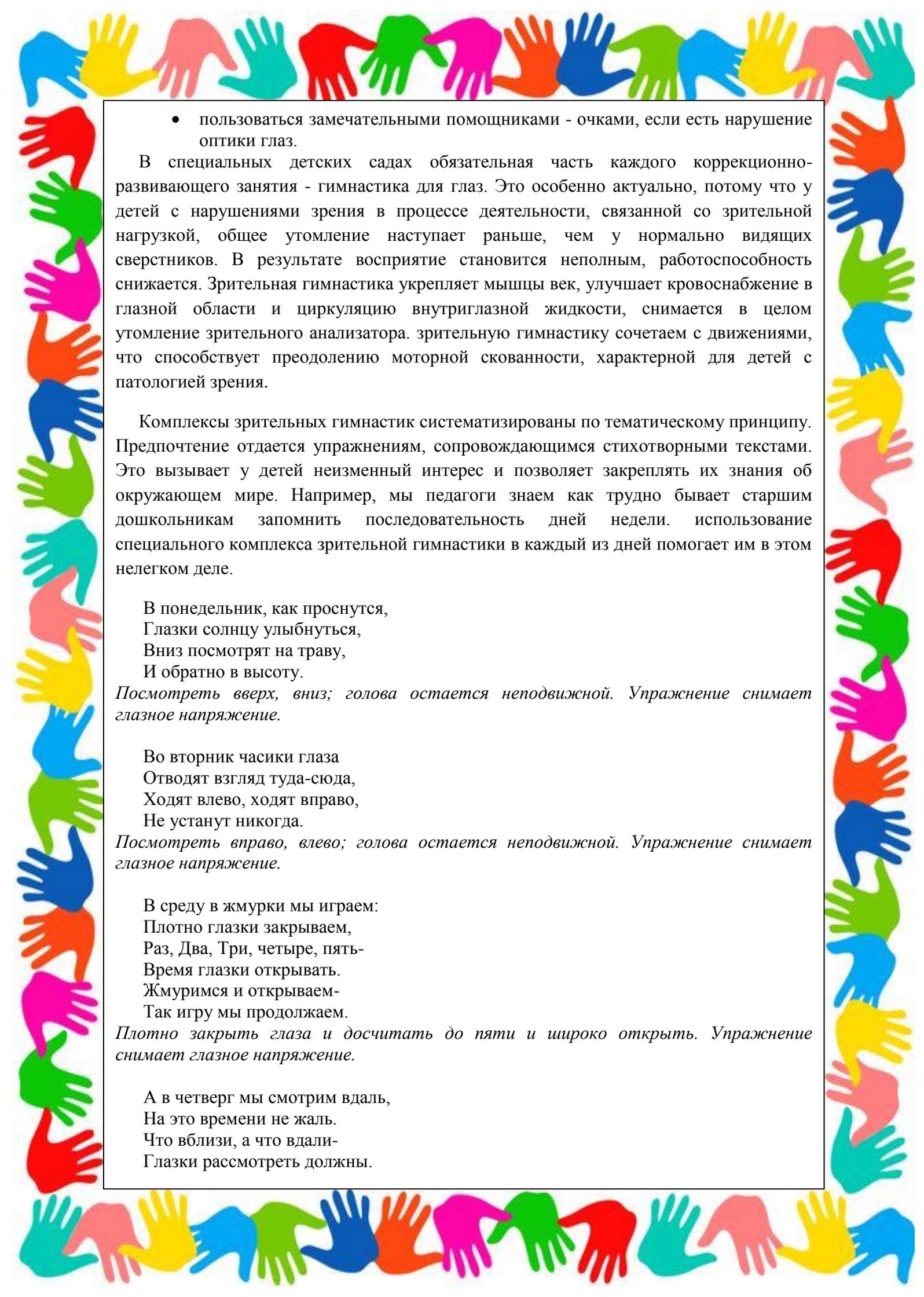
В работе по формированию положительного отношения к ношению очков можно использовать замечательные стихи Н. Орловой из ее чрезвычайно полезной книги "Ребятишкам про глаза". Нравится детям и стихотворение С. Маршака "Четыре глаза". Знакомый детям поэт авторитетно заявляет: "Над теми, кто надел очки, смеются только дураки". В общении с более взрослыми детьми обращайте внимание на персонажей книг и мультфильмов, на портреты выдающихся людей, которые носили очки. Сделайте акцент на том, что очки не только улучшают зрение: современные очки - это модный аксессуар.

Отношение детей к ношению очков во многом зависит от позиции их родителей в этом вопросе. Непременным условием успеха является понимание взрослыми того, что портит зрение не ношение очков, а напротив, их отсутствие. Родители серьезно должны отнестись к выбору очков с учетом рекомендаций специалистов. Заказывая очки для своего ребенка, родители учитывают ряд важных требований к ним:

- легкие, не давящие на переносицу;
- с нетравмоопасными линзами;
- с современными многофункциональными покрытиями: антирефлексными, водоотталкивающими, антистатическими, что продляет срок их службы и позволяет оставаться линзам всегда чистыми и прозрачными;
- с асферическим дизайном, который создает четкое изображение не только в центре, но и на периферии глазного дна, что обеспечивает естественное восприятие мира.

Природа щедро одарила нас замечательным богатством - глазами, органом зрения. Глаза безотказно трудятся всю жизнь, редко о себе напоминая. И разве не достойны они внимания и заботы? Ведь так просто соблюдать элементарные правила гигиены:

- зрительную работу выполнять при нормальном освещении, чтобы свет падал не в глаза, а на объект работы, расположенный на комфортном расстоянии от глаз (33 см);

- 
- пользоваться замечательными помощниками - очками, если есть нарушение оптики глаз.

В специальных детских садах обязательная часть каждого коррекционно-развивающего занятия - гимнастика для глаз. Это особенно актуально, потому что у детей с нарушениями зрения в процессе деятельности, связанной со зрительной нагрузкой, общее утомление наступает раньше, чем у нормально видящих сверстников. В результате восприятие становится неполным, работоспособность снижается. Зрительная гимнастика укрепляет мышцы век, улучшает кровоснабжение в глазной области и циркуляцию внутриглазной жидкости, снимается в целом утомление зрительного анализатора. зрительную гимнастику сочетаем с движениями, что способствует преодолению моторной скованности, характерной для детей с патологией зрения.

Комплексы зрительных гимнастик систематизированы по тематическому принципу. Предпочтение отдается упражнениям, сопровождающимся стихотворными текстами. Это вызывает у детей неизменный интерес и позволяет закреплять их знания об окружающем мире. Например, мы педагоги знаем как трудно бывает старшим дошкольникам запомнить последовательность дней недели. использование специального комплекса зрительной гимнастики в каждый из дней помогает им в этом нелегком деле.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнуться,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.

Посмотреть вверх, вниз; голова остается неподвижной. Упражнение снимает глазное напряжение.

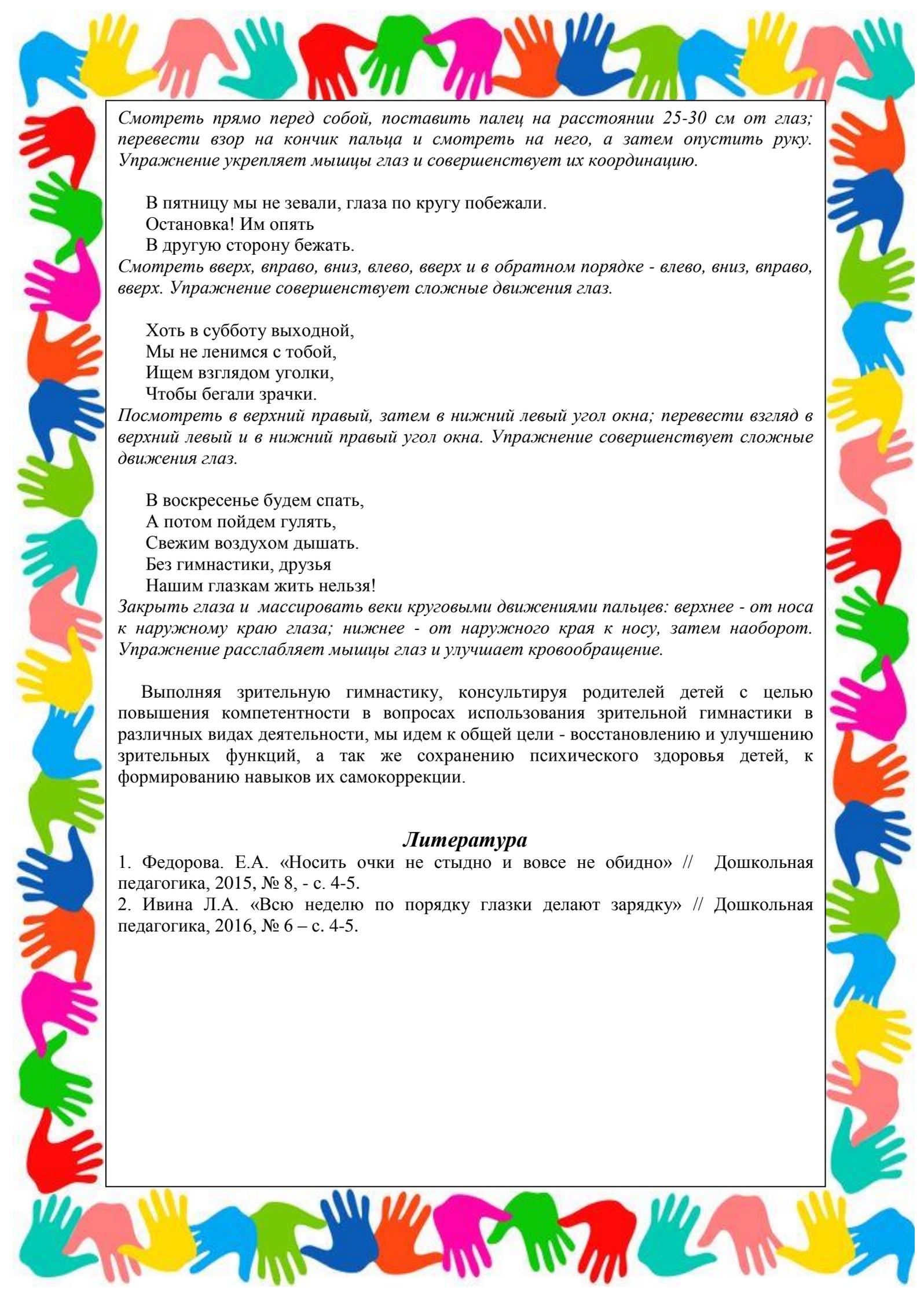
Во вторник часики глаза
Отводят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной. Упражнение снимает глазное напряжение.

В среду в жмурки мы играем:
Плотно глазки закрываем,
Раз, Два, Три, четыре, пять-
Время глазки открывать.
Жмуримся и открываем-
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза и досчитать до пяти и широко открыть. Упражнение снимает глазное напряжение.

А в четверг мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи, а что вдали-
Глазки рассмотреть должны.



Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстоянии 25-30 см от глаз; перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, а затем опустить руку. Упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.

В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

Смотреть вверх, вправо, вниз, влево, вверх и в обратном порядке - влево, вниз, вправо, вверх. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой,

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый, затем в нижний левый угол окна; перевести взгляд в верхний левый и в нижний правый угол окна. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

Без гимнастики, друзья

Нашим глазкам жить нельзя!

Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев: верхнее - от носа к наружному краю глаза; нижнее - от наружного края к носу, затем наоборот. Упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

Выполняя зрительную гимнастику, консультируя родителей детей с целью повышения компетентности в вопросах использования зрительной гимнастики в различных видах деятельности, мы идем к общей цели - восстановлению и улучшению зрительных функций, а так же сохранению психического здоровья детей, к формированию навыков их самокоррекции.

Литература

1. Федорова. Е.А. «Носить очки не стыдно и вовсе не обидно» // Дошкольная педагогика, 2015, № 8, - с. 4-5.
2. Ивина Л.А. «Всю неделю по порядку глазки делают зарядку» // Дошкольная педагогика, 2016, № 6 – с. 4-5.