

## *Рекомендации для родителей детей с нарушениями зрения*

- ✚ Родителям необходимо постоянно поддерживать интерес ребёнка к лечению, которое весьма продолжительно.
- ✚ Дети с патологией зрения неправильно понимают слова, так как слабо соотносят их с реальными объектами, поэтому им необходима квалифицированная логопедическая помощь.
- ✚ Нужно обращать внимание детей на разнообразные звуки: как шумит машина, работает холодильник, течет вода, шумит ветер и т. п.
- ✚ Обучая ребёнка какому-либо действию, необходимо многократно повторять его рука в руку, вырабатывая автоматизм. Особенно это важно для слепых и слабовидящих детей.
- ✚ Полученные навыки важно поддерживать постоянно.
- ✚ Для детей с косоглазием и амблиопией огромное значение имеет развитие стереоскопического зрения. Весьма эффективны в этом случае такие игры, как настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, городки. Эти игры требуют от детей оценки глубины пространства, удаленности предметов и расстояния между ними.
- ✚ Для слабовидящих детей больше подойдут настольные игры: Бильярд, Футбол, Хоккей, с помощью которых дети смогут тренироваться в определении удалённости объектов в пространстве относительно себя и других объектов, расстояния между ними.
- ✚ Катание на велосипеде также вполне доступно детям с нарушениями зрения и весьма полезно, - естественно, под контролем взрослых.
- ✚ Всем детям с нарушением зрения полезно играть с различными крупными конструкторами для закрепления бинокулярного и развития стереоскопического зрения.

## *Упражнения для глаз*

### *Упражнения для зрительно-двигательной ориентации*

- ✚ Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
- ✚ Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

### *Упражнения для снятия усталости глаз*

- ✚ Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
- ✚ Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
- ✚ Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
- ✚ Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его глазам (в течение 3 - 5 сек).
- ✚ Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
- ✚ Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
- ✚ Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
- ✚ Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

