

## **Организация коррекционной работы с детьми с нарушенным зрением. Режим зрительных нагрузок**

Консультацию подготовила:  
дефектолог-тифлопедагог  
Андросова Л.Д.

При организации коррекционной работы с детьми с нарушенным зрением обязательным условием является соблюдение офтальмо – гигиенических требований, в частности соблюдения режима зрительных нагрузок. Выполнение режима зрительных нагрузок в различных видах детской деятельности должен обеспечивать стойкое сохранение зрительной работоспособности в соответствии с возрастными и индивидуальными функциональными возможностями зрительной системы, а также способствовать профилактике зрительного утомления.

Повышение зрительной работоспособности происходит постепенно, в течение всей жизни, в условиях физического и психического развития ребёнка. Естественно, что способность продолжительно и результативно решать зрительные задачи без наступления утомления, прежде всего, зависит от состояния зрения. Понятно, что не стоит предъявлять одинаковые требования или сравнивать зрительную работоспособность нормально видящего и слабовидящего ребёнка, имеющего сложный зрительный диагноз и значительное снижение зрительных функций. Однако состояние зрения (нормальное, ослабленное, нарушенное) – это не единственный фактор, влияющий на зрительную работоспособность ребёнка. Другими сильными факторами выступают: интенсивность и длительность умственной нагрузки, наличие и выраженность сопутствующих заболеваний, ослабляющих деятельность организма, внешних условий зрительного труда. Соблюдение гигиенических условий деятельности для детей с нарушением зрения обеспечивает возможность участия ребёнка в различных видах детской деятельности, требующих активного использования зрения.

Режим зрительных нагрузок предполагает чередование работы глаз с их отдыхом; целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы в соответствии с состоянием зрительных функций, создание комфортных для зрения условий для рассматривания, наблюдения, чтения (особенно это актуально для детей подготовительной группы), подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количества, по характеру зашумлённости фона с целью достаточной работоспособности и предупреждения значительного зрительного напряжения.

Важнейшим условием организации коррекционной работы является достаточная освещённость групповых помещений и кабинета тифлопедагога, а так же профилактика утомления мышечного напряжения.

Своевременный и достаточный по эффекту отдых для глаз в течение дня актуален как для нормально видящих детей разных возрастных групп, так и для детей с лёгкими (по степени) и тяжёлыми нарушениями зрения.

Режим зрительных нагрузок предполагает в коррекционном процессе не только временное ограничение зрительной работы, но и использование

разнообразных приёмов профилактики и снятия зрительного утомления, Такие приёмы можно разделить на группы.

К первой группе относятся приёмы, которые возможно использовать многократно в процессе непрерывной зрительной работ. По содержанию это простые манипуляции, способствующие расслаблению напряжённых мышц: частое моргание, зажмуривание, лёгкое прикрытие век, закрывание глаз, лёгкий нажим, массаж ладонью и лёгкое разминание. Приёмы этой группы можно использовать в процессе рисования, длительного наблюдения, просмотра телепередач, работы на компьютере и т.д. Важно, чтобы выполнение этих простых манипуляций стало привычкой. Привычка как форма поведения вырабатывается в условиях постоянства, поэтому педагогам важно на каждом занятии предлагать детям выполнять данные движения.

Для достижения наибольшего эффекта в плане снятия напряжения с глаз офтальмологи рекомендуют накрывать глаза ладонями (без надавливания), добиваясь максимального отдыха глаз в условиях темноты (пальминг). «Чем более чёрный цвет перед закрытыми глазами, тем большее расслабление они испытывают, тем эффективнее отдых». Например, прикрытие глаз актуально использовать после зрительного сравнения двух или нескольких объектов между собой, при рассматривании (по установке педагога) иллюстрации, сюжетной картинки, после обводки трафаретов.

Частое моргание предлагается использовать в процессе чтения, работы на компьютере. Этот приём считается простым, но эффективным для снятия напряжения. Важно выработать привычку моргать регулярно (1-2 раза каждые 10 секунд), но без каких – либо усилий, что отмечается при тяжёлых дефектах зрения, когда глаза становятся напряжёнными и неподвижными, а моргание осуществляется с усилиями и судорожно.

Другая группа приёмов – это комплексы упражнений для глаз, с помощью которых укрепляются их мышцы, улучшается аккомодация, циркуляция крови и внутриглазной жидкости; расслабляются аккомодационные мышцы.

Рассмотрим общие гигиенические требования к наглядному дидактическому материалу. Для детей от 2 до 3 лет жизни подбираются для рассматривания картинка в соответствии со следующими требованиями: предметные изображения с чётко выделенным контуром, т.е. хорошо различима граница предметного изображения и фона. Это достигается, прежде всего, наличием контурной линии по конфигурации изображения, отсутствием зашумлённости фона, его однотонностью, наличием достаточной, но не чрезмерной контрастности между изображением и фоном; максимально простой формой изображения без дополнительных несущественных деталей (изображения объектов, имеющих в реальности много деталей, различных по форме и размеру, должны быть упрощёнными); минимальным числом и малой площадью перекрытий одного изображения другим. Изображение не должно быть многоцветным, что обеспечивает одномоментное видение всей площади, размер предметного изображения для восприятия вблизи – не менее 5 см. При работе вдаль (например,

фронтальное рассматривание предметной картинки) размер объекта значительно увеличивается, при этом дети располагаются на расстоянии от него 0,5 - 1,0 м.

Подбирая наглядный материал для детей 3- 5 лет, особое внимание следует обращать на размер и чёткость деталей предметного изображения. Чёткая и достаточная для различения вблизи и вдаль при остроте зрения 0,4 – 0,8 структурированность предметного изображения должна обеспечить ребёнку не только возможность зрительного анализа, но и поддерживать зрительную работоспособность в соответствии с возрастными и психическими особенностями. Контур предметного изображения должен быть достаточно чётким и обеспечивать дальнейшее развитие форменного развития. Цветовая гамма объектов восприятия разнообразная, однако, цвета и их оттенки должны характеризоваться яркостью и насыщенностью, Уточним, чем младше ребёнок, тем актуальнее для него восприятия простые формы и основные цвета (красный, жёлтый, зелёный и синий светлых тонов). Усложняются требования к композиционному построению картинки: изображения нескольких объектов разного размера на первом (ближнем) и втором (дальнем) планах. Для зрительного сравнения ребёнком двух предметов с целью найти отличия подбираются конфигурации с чётко выделенными деталями, внешними признаками сравнения, размером для работы вблизи примерно 8 – 10 см.

Предметная картинка, которая подбирается для рассматривания и описания внешних признаков детьми пятого года жизни, должна быть достаточно большой по размеру (для близи не менее 10 – 15 см) с чётко выделенными признаками описания (цвет, форма, детали). Профилактике зрительного утомления при выполнении таких видов работ способствует расположение картинок перед взором в вертикальной плоскости (используется подставка) на расстоянии 35 – 40 см от глаз. В возрасте от 3-6 лет дальнорезкая рефракция значительно преобладает над нормальной, Поэтому соблюдение педагогом обозначенных выше требований является одним из профилактических средств нарушений рефракции, например, перехода дальнорезкой рефракции в близорезкую. После выполнения ребёнком продолжительной зрительной работы вблизи обязательно переводим взор вдаль: предлагаем посмотреть на какой-либо предмет (зрительный стимул), расположенный в глубине пространства. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое, в свою очередь, является механизмом стойкого снижения зрения.

В старшем дошкольном возрасте актуализируется третья ступень форменного зрения: совершенствуется чувство линии, ребёнок приобретает способность к более точному зрительному анализу сложной формы объектов и их изображений разного размера, на разном расстоянии от глаз. Качественно улучшается способность различать, локализовывать контур изображённого объекта среди и на фоне множества других деталей. Поэтому рассматривание картинок, иллюстраций не выступает для детей напряжённой работой, Таковыми, скорее являются графические виды работ, выполняемые детьми под контролем зрения в условиях, когда графомоторный навык ещё

несовершенен и роль контролирующей функции зрения велика. Особое внимание при этом следует обращать на правильную осанку детей во время выполнения ими подобного вида работ. С профилактической точки зрения для детей старшего дошкольного возраста ещё более актуально чередование зрительной работы вблизи с работой вдаль, поэтому необходимо чередовать индивидуальные и фронтальные формы коррекционно - образовательного процесса. Организуя зрительную работу детей с определёнными показателями остроты зрения, необходимо подбирать наглядный материал, в котором зрительные стимулы по размеру и форме соответствовали бы остроте зрения.

Выбирая книги для детей, следует ориентироваться не только на размер шрифта, количество знаков, но и на качество бумаги, она не должна интенсивно отражать световой поток и, как следствие, бликовать, усложняя процесс различения. Для снятия зрительного напряжения детей в коррекционно – образовательном процессе актуально периодически использовать зелёный цвет, т.к. он является полезным для глаз. При восприятии этого цвета организм быстро реагирует на раздражители, он понижает внутреннее давление, нормализует кровообращение в глазных сосудах, уменьшает слепое пятно сетчатки. Для близоруких детей, зелёный фон демонстрации объектов оказывается наиболее комфортным. Тифлопедагогам и педагогам рекомендуется использовать зелёный фон для демонстрации объекта (фронтальной и индивидуальной).

При демонстрации объектов восприятия для детального рассматривания, например, при обучении изобразительной деятельности детей с нарушением зрения, педагогу важно учитывать цветовое соотношение фона и объекта. Оно должно обеспечивать чёткость границ объекта, проектируемого на сетчатку глаза. Различительная способность возрастает, если граница между сравнительными полями резкая, и, снижается, если граница размыта при переходе от одной яркости к другой. Для облегчения вычленности объекта от фона, более чёткого его восприятия следует усиливать яркость, контрастность, насыщенность цвета, для этого педагог должен использовать следующие приёмы: дополнительное подкрашивание мало насыщенных цветов для усиления яркости цветовой характеристики; предварительное рассматривание объекта с ребёнком и описание его цвета, усиление яркости или толщины (дополнительное обведение) контура предметных изображений, чтобы усилить резкость границ. Однако следует обращать внимание на то, чтобы контурная линия не «поглощала» бы изображение, особенно мелкие детали предмета).

В коррекционно – образовательном процессе для детей с нарушением зрения следует использовать не только зелёный, но и светлый (светло - жёлтый, светло – розовый) и тёмный (тёмно – синий, чёрный) фоны. Необходимо иметь индивидуальные фоны (например листы из плотного цветного картона или двухсторонние фланелеграфы размером 25-35 см). Если предлагается картинка с белыми полями, то её следует располагать на зелёном фоне, площадь которого должна быть больше площади белого поля. Для фронтальной работы (восприятие детьми вдаль) рекомендуется

иметь двухсторонний (тёмная и светлая поверхности) вращающийся фланелеграф.

Для активизации зрения детей при изготовлении и подборе наглядных пособий рекомендуется использовать красный, оранжевый, жёлтый, яркие и насыщенные другие цветовые тона. Важно помнить, что красный цвет биологически активный, действует на организм возбуждающе, его человек видит раньше остальных. Жёлтый цвет приятен для глаз, хорошо отражает свет, активизирует сетчатку. Для детей с амблиопией высокой и средней степени на фоне косоглазия рекомендуется в пособиях использовать светло – серые поверхности, окрашенные в розовые, светло – голубые, жёлтые, светло – зелёные, которые отражают до 30-60 % света, и белые поверхности, которые отражают более 60% света, яркие тона с тем, чтобы стимулировать самую важную часть сетчатки - жёлтое пятно - и улучшать способность различения.

Поддержанию зрительной работоспособности, профилактике зрительного утомления способствует и правильное рассаживание детей при фронтальных формах работы. Например, задание с доской Расстояние до объекта восприятия должно соответствовать способности детей с амблиопией успешно решать различать мелкие детали . Детей рассаживают так, чтобы объект восприятия находился перед лучше видящим глазом или перед рабочим глазом с окклюзией. Дети с косоглазием на фоне высокой гиперметропии или миопии должны сидеть в центре. С целью поддержания зрительной работоспособности этой группы детей при работе вблизи наглядный материал (картинки, карточки) следует располагать перед взором ребёнка в вертикальной плоскости (фон на подставке). С учётом вида косоглазия перед детьми с амблиопией рекомендуются наглядные пособия располагать следующим образом: на горизонтальной плоскости (плоскость стола) работают дети с расходящимся косоглазием, в вертикальной плоскости (на подставке) – дети со сходящимся косоглазием). При рассаживании на занятии важно учитывать наличие окклюзии: с левой стороны от себя педагог сажает детей с рабочим левым глазом (окклюзия правого глаза) соответственно с правой стороны – детей с рабочим правым глазом. Такой же подход осуществляется при организации совместной деятельности двоих детей, воспринимающих один объект (книга, наглядное пособие), или имеющих одно рабочее поле (например, общая мозаика).

Подводя итог вышесказанному, необходимо подчеркнуть, что правильно организованный коррекционно-образовательный процесс создаёт объективные предпосылки постепенного и поэтапного включения нарушенного зрения в жизнедеятельность ребёнка, способствует профилактике зрительного утомления, поддержания работоспособности, успешному решению зрительных задач.