



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №6 компенсирующего вида Московского района Санкт-Петербурга

Здоровьесбережение обучающихся с ОВЗ

Материал подготовили
учитель-дефектолог ГБДОУ №6*
Шемякина Ирина Николаевна

В группу детей с ограниченными возможностями здоровья входят дети со следующими нарушениями зрения:

- амблиопия разной степени сложности (ослабление остроты зрения без видимых анатомических причин);
- косоглазие (сходящееся и расходящееся) – отклонение одного из глаз от средней точки фиксации;
- близорукость (дети плохо видят отдаленные предметы);
- дальнозоркость (дети плохо видят близко расположенные предметы);
- астигматизм (искаженное изображение формы предмета в разных плоскостях вследствие неправильной формы роговой оболочки; и ближние и дальние объекты видятся расплывчато);
- ретинопатия недоношенных (отслойка сетчатки);
- нистагм (дрожание глаз)- самопроизвольные колебательные движения глазных яблок

Нормальное зрение



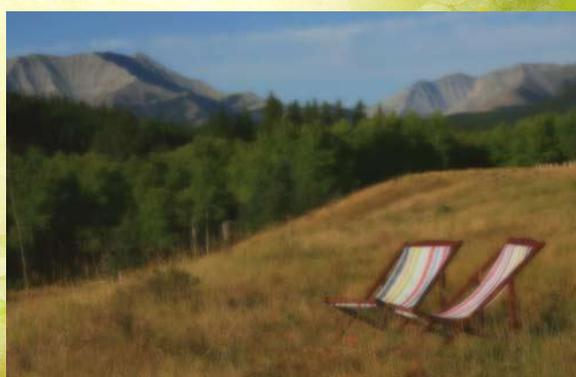
Дальнозоркость (гиперметропия)



Близорукость (миопия)



Астигматизм

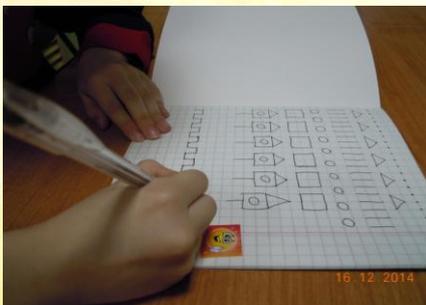


Дети с нарушением зрения испытывают определенные трудности в различных областях своей жизнедеятельности:

- формирование нечетких, недифференцированных образов-представлений,
- развитие мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения затруднено,
- трудности в целостном, детальном и последовательном восприятии сюжетной картины с большим количеством деталей и героев;
- низкий уровень зрительно-моторной координации, лежащей в основе овладения навыками письма и чтения;
- плохое запоминание букв, низкая возможность различения сходных по написанию цифр и букв;
- появление зеркального написания букв, носящее стойкий характер.

Санитарно-гигиенические требования к организации учебной деятельности и работе педагога по охране зрения обучающихся

- строгое соблюдение требований к освещенности как учебного помещения, так и рабочей поверхности, согласно требованиям СанПин(а),
- для комфортности зрительной работы особое значение также имеет правильная посадка детей, требующая соответствия размеров мебели по росту;
- педагог при выполнении обучающимися письменных работ должен добиваться максимального контраста между фоном (доска, бумага) и текстом



- педагогу необходимо постоянно контролировать ношение обучающимися очков в строгом соответствии с рекомендациями врача, а также обращать внимание детей на следующие моменты:
 - носить очки постоянно, не забывать их дома;
 - носить только свои очки, чужими очками пользоваться нельзя;
 - поверх очков смотреть нельзя.

Рекомендации педагогу по использованию наглядности при работе с обучающимися с нарушением зрения

- использовать различные виды наглядности (изобразительную, экранную, натуральные предметы)



- учитывать, что нарушенное зрение оказывает влияние на процесс восприятия зрительной информации:
 - снижение скорости восприятия требует замедления темпа ведения занятия,

- повышенная утомляемость при зрительной работе требует перерыва на зрительную гимнастику каждые 15-20 минут

ПАЛЬМИНГ

- Нужно сесть и расслабиться
- Снять очки и аккуратно положить рядом
- Разогреть ладони, потерев их друг о друга
- Прикрыть глаза теплыми ладонями
- Представить мысленно черный бархат
- Посидеть с закрытыми глазами 1 минуту



- использование подставок при рассматривании
- расстояние от глаз до объекта – 30 сантиметров



- небольшое количество действующих лиц с четко прорисованными контурами и деталями
- оптимальный размер иллюстрации
- хорошая контрастность и цветовая насыщенность

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- лучше использовать иллюстрации к произведению, чем репродукции картин;
- поверхность изображения должна быть матовой, т.к. глянцевая создает блики, вызывающие быстрое утомление зрения;
- если изображение на картине, плакате недостаточно четкое, размытое и сливается с фоном, необходимо прорисовать контуры объектов и их детали;
- педагогу необходимо использовать указку контрастного цвета;
- для оптимальной зрительной работы необходимо, чтобы картина или плакат были хорошо освещены;
- в изображении должны быть соблюдены пропорции в соответствии с соотношениями реальных предметов



Рекомендации педагогу по использованию демонстрационного материала в процессе обучения в условиях зрительной недостаточности

- демонстрационный материал должен быть крупным, хорошо видимым по цвету, контуру, силуэту, точным по форме и деталям;
- при рассматривании иллюстраций в книге, учебнике или работе с книжным текстом - вторую, неиспользуемую половину книги, рекомендуется закрывать листом зеленого картона



Рекомендации по работе с компьютером для обучающихся с нарушением зрения

- на рабочем месте должно быть правильное освещение; монитор не нужно ставить рядом с окном;
- солнечные лучи, блики, прямой или отраженный свет от экрана не должны попадать в поле зрения ребенка и на экран дисплея;
- не стоит работать за компьютером в темноте;
- расстояние от глаз до монитора должно равняться длине вытянутой руки;
- необходимо создавать чередование зрительной нагрузки и отдыха: возле компьютера должны находиться не более 20-25 минут.



Зрительная гимнастика

Проводится через каждые 15-20 минут после непосредственно зрительной нагрузки в течение 3 минут в медленном темпе.

Во время гимнастики голова остаётся неподвижной, двигаются только глаза в следующих направлениях:

- вверх – вниз,
- влево – вправо,
- по диагонали,
- по кругу,
- далеко – близко
(взор на ближайший - отдаленный объект)



