**Квасилівський ДНЗ (ясла-садок)**

**Методичний порадник для вихователя**



**Супровід дітей з порушеннями зору**

**в умовах інклюзивного навчання**

На сьогодні в Україні порушення зору посідають перше місце серед інших розладів. До цієї групи належать сліпі (близько 10%) та слабозорі (люди із зниженим зором). Сліпими вважаються особи, у яких повністю відсутні зорові відчуття або ж ті, котрі мають лише незначну частку світловідчуттів (гострота зору до 0,004). Слабозорими - ті, хто має значне зниження зору (в межах від 0,05 до 0,2 при використанні коригуючих окулярів). Внаслідок неповного чи спотвореного сприйняття довкілля уявлення таких дітей певною мірою збіднені, фрагментарні, одержана інформація погано запам'ятовується. Діти відчувають труднощі під час малювання, читання, письма, виконання практичних завдань тощо; швидко стомлюються, що зумовлює зниження розумової та фізичної працездатності. Саме тому вони потребують дозованого зорового навантаження та охоронного режиму під час організації освітнього процесу.

З огляду на те, що упродовж перебування дитини в дитячому садку її зір може змінюватися, необхідна скоординована робота всіх педагогів, медичної сестри, практичного психолога, лікаря, офтальмолога та батьків, які мають тримати під контролем допустимі фізичні та зорові навантаження дитини. Організовуючи освітній процес для таких дітей, педагоги мають враховувати офтальмологічні дані щодо ступеня зниження зору, характеру захворювання, особливостей його перебігу та прогнозу на майбутнє (можливість погіршення чи покрашення). З огляду на це, педагог завжди має бути поінформованим з рекомендаціями офтальмолога стосовно використання звичайних і спеціальних засобів корекції (окуляри, контакті лінзи тощо) та додаткових засобів, що покращують зір (збільшувальні лінзи, проектори, тифлоприлади, аудіозаписи, спеціальні комп'ютерні програми, що трансформують письмовий текст у звуковий та ін.). Педагог має знати, кому з дітей окуляри призначені для постійного використання, а кому для роботи лише на далекій чи близькій відстані та контролювати дотримання ними визначеного режиму. Найперше, необхідно *навчити дітей орієнтуватися у приміщенні ДНЗ* (до моменту, доки дитина не запам'ятає всі маршрути; у випадку яких-небудь змін, її слід супроводжувати); надавати, якщо це можливо, навчальні матеріали в інших форматах (крупним шрифтом); дати можливість використовувати звукозаписувальні прилади і комп’ютери. Не слід забувати про те, що *все написане має бути озвучено педагогом*. Крім того, у приміщенні та на подвір’ї ДНЗ потрібно передбачити, аби всі наявні перешкоди виділялися контрастними кольорами (крайні сходинки, двері тощо).

***Кілька порад вихователеві та іншим педагогам ДНЗ:***

* Через кожні 10-15 хвилин дитина має 1-2 хвилини перепочити, роблячи спеціальні вправи.
* Освітлення робочого місця дитини має бути не менше 75-100кд/м2.
* Прибрати усі перешкоди на шляху до робочого місця дитини.
* В унаочненнях доцільно збільшити шрифт, фон зробити не білим, а світло-жовтим чи світло-зеленим.
* Пишучи на дошці, намагатися розташовувати матеріал так, щоб в дитини він не злився в суцільну лінію. З'ясувати, написи яким кольором крейди дитина бачить краще.
* Давати можливість дитині підходити до дошки чи унаочнення, щоб краще роздивитися написане. Озвучувати все, що пише вихователь на дошці.
* Намагатися все, що пишеться на дошці, продублювати роздатковим матеріалом.
* Звертати увагу на якість роздаткового матеріалу: має бути ***матовий***, а не глянцевий папір, шрифт ***великим*** і ***контрастним***.
* Дитині з порушенням зору потрібно більше часу на виконання вправ, розгляд картини чи іншої наочності, читання тексту тощо. Не переобтяжувати дитину розгляданням дидактичного матеріалу з великою кількістю зображених предметів, написанням великої кількості елементів букв, читанням великих текстів, краще пояснити ще раз усно, переконатися, що вона все зрозуміла.
* 3 окремих розділів програми (художня література, українознавство, валеологія, природне і предметне довкілля тощо) можна використовувати аудіозаписи.
* Доцільно переглянути вимоги до письма. Іноді слабозорій дитині необхідно писати з використанням трафарета, щоб правильно розташувати елементи букв на сторінці та дотримуватися рядків.
* Частіше перевіряти розуміння дитиною матеріалу, який подається на занятті.
* Обовязково стежити за поставою дитини, водночас, не обмежувати її, коли вона близько підносить текст до очей.
* Дитина може погано бачити вираз обличчя вихователя і не розуміти, що він звертаєтеся саме до неї. Краще підійти до дитини, і торкаючись її, звернутися на ім'я.
* Не робити зайвих рухів і не закривати дитині джерело світла, не використовувати невербальні засоби спілкування (кивання головою, рухи рук тощо).

**Розвантажувальні**

**профілактичні вправи для очей**

Ще в давні гімнастичні системи уводили різноманітні вправи для очей, зокрема повороти, колові рухи. Безсумнівно, вони корисні, адже тренують м’язи ока, активізують кругообіг. Окрім лікувального впливу на зорову систему, вправи для очей знімають розумову втому в дітей. Розслабленню м’язів ока сприятиме також масаж повік і ділянок навколо ока. Усі вправи виконують сидячи. Їх варто виконувати в будь-який час хоча б 1раз на день.

**Вправи**

**для поліпшення обігу крові та внутрішньоочної рідини**

* Заплющити обидва ока на 3-5 с. Розплющити.

*Вправу повторити 8 разів.*

* Швидко кліпати обома очима протягом 15 с.

*Вправу повторити через 10 с.*

* Заплющити очі й коловими рухами вказівних пальців масажувати повіки протягом 1 хв.
* Заплющити очі й пальцями рук легенько натискати на очні яблука через верхні повіки 1-3 с. *Вправу повторити 4 рази.*
* Притиснути вказівними пальцями шкіру на рівні надбрівних дуг і заплющити очі. Пальці в цей час мають чинити опір м’язам верхніх повік та лоба. *Вправу повторити 8 разів.*

**Вправи на зміцнення м’язів ока**

* Повільно переводити погляд з підлоги на стелю, не змінюючи положення голови. *Вправу повторити 12 разів.*
* Повільно переводити погляд праворуч-вгору, ліворуч-вниз, а потім ліворуч-вгору, праворуч-вниз і прямо. *Вправу повторити 10 разів.*
* Робити колові рухи очима: вниз, праворуч, вгору, ліворуч і у зворотній бік. *Вправу повторити 10 разів.*

**Вправи на розслаблення очей після навантаження**

**Масаж**

* Коловими рухами пальців рук із використанням зволожувального крему масажувати ділянку від куточків очей до скронь, потім – шкіру над бровами, під очима та біля скронь. *Рухи повторювати 3-4 рази*.

Процедуру можна робити кілька разів на день з інтервалом у 4 год.

* Заплющити очі й коловими рухами вказівних пальців масажувати повіки протягом 1 хв.
* Заплющити очі й пальцями рук легенько натискати на очні яблука через верхні повіки 1-3 с. *Вправу повторити 4 рази.*
* Притиснути вказівними пальцями шкіру на рівні надбрівних дуг і заплющити очі. Пальці в цей час мають чинити опір м’язам верхніх повік та лоба. *Вправу повторити 8 разів.*

**Здивування**

* Міцно примружити очі й подивитися в темряву. Потім широко розплющити очі, наче здивувались.

**Соляризація**

* Із закритими очима подивитися на сонце, вранці – яке сходить, або ввечері – яке сідає. Починати із кількох секунд, поступово збільшуючи тривалість виконання вправи до 30 с.

**Пальмінг**

* Після соляризації дуже корисно виконати «темне розслаблення». Покласти на заплющені очі теплі долоні, пальці схрестити на лобі. Розслабитися та намагатися досягнути ідеального чорного кольору, вдивляючись в долоні.

**Вправи зорової гімнастики**

**Комплекс 1.**

* Міцно заплющити очі на 3-5 с, відкрити на 3-5 с.

*Повторити 4-5 разів.*

* Колові рухи очима праворуч, рахуючи до 5, потім – ліворуч.

*Повторити 4-6 разів.*

Те саме зробити із заплющеними очима (в повільному або середньому темпі). По закінченні вправи подивитись вдалечінь.

* Рухи очима вгору, вниз, вліво, вправо, по діагоналі.

*Повторити 4-6 разів.*

Те саме зробити із заплющеними очима.

* Швидкі моргання очима протягом 10-20 с.
* Потримати перед очима олівець, подивитися на його кінчик та поступово наблизити до очей. Перевести погляд вдалечінь.

*Повторити 4-6 разів.*

**Комплекс 2.**

* Швидко поморгати, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. *Повторити 4-5 разів.*
* Сильно заплющити очі (рахувати до 3), відкрити їх і подивитися вдалечінь (рахувати до 5). *Повторити 4-5 разів.*

**•** Витягнути праву руку вперед. Не повертаючи голови, слідкувати очима за повільними рухами вказівного пальця вытягнутої руки вліво-вправо, вгору-вниз. *Повторити 4-5 разів.*

* Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-6. *Повторити 4-5 разів.*
* В середньому темпі, не повертаючи голови, зробити 3-4 кругові рухи очима у правий бік, стільки ж - у лівий. Подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. *Повторити 2-3 рази.*

**Комплекс вправ для очей**

***Примірний перелік вправ***

**1.** Мiцно заплющити очi на 3-5 секунд, потiм розплющити їх на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разiв.

(*Вправа знiмає втому, змiцнює м’язи повiк, сприяє полiпшенню кровопостачання, розслабленню м’язiв ока*).

**2.** Швидко моргати протягом 1-2 хвилин. (*Вправа сприяє полiпшенню кровообiгу*).

**3.** Дивитись вдалину прямо перед собою 2-3 секунди. Поставити палець правої руки по середнiй лiнiї обличчя навпроти перенiсся на вiдстанi 25-30 см вiд очей. Перевести погляд на кiнець пальця i дивитись на нього двома очима 3-5 секунд. Опустити руку. Повторити 10-12 разiв. **(***Вправа знiмає втому акомодацiйного м’яза, полегшує зорову роботу на близькiй вiдстанi*).

**4.** Закрити повiки. Проводити їх масаж з допомогою рухiв по колу пальцями протягом 1 хвилини. **(***Вправа знiмає спазм м’язiв очей i полiпшує кровопостачання*)*.*

**5.** Поставити палець правої руки по середнiй лiнiї обличчя на вiдстанi 25-30 см вiд очей. Дивитись двома очима на кiнець пальця 3-5 секунд. Закрити долонею лiвої руки лiве око на 3-5 секунд. Забрати долоню, дивитись двома очима на кiнець пальця 3-5 секунд. Потiм аналогiчна вправа виконується при фiксацiї пальця лiвої руки з прикриттям правого ока. Повторити 5-6 разiв. (*Вправа сприяє роботi обох очей*).

**6.** Голова нерухома. Вiдвести напiвзiгнуту праву руку в бiк. Повiльно переміщувати палець справа налiво i злiва направо, стежити очима за пальцем. Повторити 10-12 разiв. **(***Вправа змiцнює м’язи ока горизонтальної дiї i удосконалює їх координацiю*).

**7.** Одночасно трьома пальцями лiвої руки легко натиснути на верхню повiку лiвого ока i трьома пальцями правої руки легко натиснути на верхню повiку правого ока. Через 1-2 секунди зняти пальцi з повiк. Повторити 3-4 рази. **(***Вправа полiпшує циркуляцiю внутрішньоочної рідини*).

**8.** Дивитись вдалину перед собою 2-3 сек. Потiм перевести погляд на кiнчик носа на 3-5 сек. Повторити 6-8 разiв. (*Вправа розвиває здатнiсть утримувати погляд на близькiй вiдстанi*).

**9.** Голова нерухома. Пiдняти напiвзiгнуту праву руку вгору. Повiльно перемiщувати палець згори вниз i стежити за ним очима.  
Повторити 10-12 разiв. **(***Вправа змiцнює м’язи очей вертикальної дiї i вдосконалює їх координацiю*).

**10.** Голова нерухома. Витягнути напiвзiгнуту руку вперед i вправо. Виконати рукою на вiдстанi 40-50 см вiд ока повiльнi руки по колу за годинниковою стрiлкою і стежити при цьому очима за кiнцем пальця. Виконати цю вправу лiвою рукою, здiйснюючи рухи по колу проти годинникової стрiлки. Повторити 3-6 разiв. **(***Вправа розвиває координацiю рухiв очей i сприяє змiцненню вестибулярного аппарату*).

**11.** Голова нерухома. Пiдняти очi вгору, опустити вниз. Повернути очi в правий бiк, потiм - у лiвий. Повторити 6-8 разiв. **(***Вправа удосконалює складнi руки очей*).

**12.** Голова нерухома. Пiдняти очi вгору. Зробити ними рухи по колу спочатку за годинниковою стрiлкою, потім - проти годинникової стрiлки. Повторити 3-6 разiв. **(***Вправа сприяє розвитку складних рухiв очей i пiдвищує стiйкiсть вестибулярних реакцiй*).

**13.** Голова нерухома. Пiдняти очi вгору, опустити вниз. Повернути очi вправо, потiм влiво. Повторити 6-8 разiв. **(***Вправа розвиває здатнiсть очних м’язiв до статичної напруги*).

**14.** Ноги на ширині плечей. Голову опустити, подивитись на носок лiвої ноги (зафiксувати точку). Пiдняти голову, подивитись у правий верхнiй куток кiмнати. Опустити голову, подивитись на носок правої ноги. Пiдняти голову, подивитись у верхнiй лiвий куток кiмнати. Повторити 3-6 разiв. **(***Вправа сприяє полiпшенню координацiї рухiв очей i голови*).

**15.** Витягнути руки вперед на ширину плечей на рiвнi очей. Подивитись у правий верхнiй куток кiмнати. Перевести погляд на кiнцi пальцiв лiвої руки. Подивитись у верхнiй лiвий куток кiмнати. Перевести погляд на кiнцi пальців правої руки. Повторити 6-4 рази.

**(***Вправа розвиває складнi координацiйнi рухи очей*).

**16.** Стати перед вiкном. На вiдстанi 25 см на рiвнi очей на вiкнi прикрiпити мiтку (дiаметр 2-3 мм). По черзi фiксувати то мiтку, то який-небудь об’єкт за вiкном, який мiститься на рiвнi мiтки на вiддалi не менше 1 м. Першi 3 днi вправу продовжувати 3 хв, потiм 3 днi - 5 хв i 7 хв кожний наступний день. **(***Вправа розвиває здатнiсть оцiнювати вiдстань i координує роботу внутрiшнiх і зовнiшнiх м’язiв ока*).

***Примiтка****. Вправи 1, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 13 виконують сидячи, а вправи 3, 5, 6, 9, 11, 14, 15, 16 - стоячи. Якщо хворому призначено носити окуляри постiйно, то всi вправи, за винятком 4 i 7, виконують в окулярах.*

**Гімнастика для очей**

Вправи корисні лише за умови правильного і систематичного їх виконання. Тривалість 3-5 хвилин. Діти виконують масаж заплющених повік за допомогою легких колових рухів пальців; піднімання та опускання очей; рухи очей вліво – вправо; міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь; «ходіння очима по доріжках». Такі вправи розвивають зір, очі стають міцнішими.

**Вправи для очей**

**Вправа 1.** Витягніть перед собою руку і виставте один пальчик. Водіть пальчиком по колу перед очима і стежте за ним уважно. Спочатку в один бік, а потім – у другий.

**Вправа 2.** Подивіться вгору, а потім опустіть очі додолу (5-7 разів).

**Вправа 3.** Піднесіть до очей руку з розчепіреними пальцями, поставте перед очима і заглядайте між пальцями, ніби крізь паркан. В один бік, а потім – в інший (5-7 разів).

**Вправа 4.** Швидко покліпайте очима.

**Вправа 5.** Покладіть руки на очі долонями до очей, а пальці – навхрест на пальці. Зробіть, щоб було темно і щоб ви відчули тепло від долонь в очах. Очі не закривайте. Заспокойтеся. Посидьте так тихенько 1-2 хвилини.

**Гімнастика для очей**

Сплять маленькі совенята.

Раз – розкрили оченята,

Подивилися навколо,

Потім вгору і додолу.

Оченята блим, блим, блим!

Відпочити треба їм!

Вправо, вліво оченята

Повертали совенята.