

Консультация на тему
«Как сохранить зрение ребенка»

Подготовила:

учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2021г.

Рекомендации учителя – дефектолога

«Как сохранить зрение ребенка»

1. Соблюдение светового режима.

Свет должен падать со стороны, противоположной ведущей руке. При слабом освещении необходима подсветка. В пасмурные дни включается верхнее освещение. Недопустимо одновременное использование дневного и электрического освещения. Ознакомление с цветом проводится в первой половине дня.

2. Посадка

Необходимо рассаживать детей по рекомендации врача – офтальмолога, если у них наблюдаются зрительные нарушения. Оптимальная посадка – в шахматном порядке, полукругом, буквой П, Г, чтобы дети не заслоняли друг другу обзор.

3. Материал для занятий.

Демонстрационный и раздаточный материал должен быть ярким, красочным, с четким контуром, матовой поверхностью. Размер демонстрационного материала – 10-15 см, раздаточного – от 2 до 5 см. Цвет – контрастный с основанием (на темном фоне – светлый, на светлом – темный). На занятиях по ИЗО использовать тонированную бумагу (компьютерную, цветную светлых оттенков).

4. Развитие зрительного восприятия.

Давать детям задание на различение цвета, формы, величины предметов, контрастность восприятия (оттенки, объёмные и плоские фигуры), на составление целого из частей и выделение частей в целом предмете.

5. Зрительная гимнастика для глаз.

Зрительные нагрузки давать дозированно (5-7 минут), чередовать работу на близком и дальнем расстоянии. Проводить гимнастику для глаз через 10-12 минут с начала занятия. Включать в гимнастику упражнения на движение глаз в разных направлениях, моргание, зажмуривание, согревание их ладонками. Это укрепит глазные мышцы, снимет напряжение, усилит приток крови к глазам.