# Рання допомога дітям з порушеннями зору з боку вчителя-дефектолога (тифлопедагога) та самих батьків

# Зір – одна з найвразлвіших систем людського організму. Діагностика очних захворювань може відбуватися уже в перші дні життя дитини. Чим ранішою є точна діагностика, тим ефективнішими будуть усі процедури. Лікування дитини включає в себе також консультації батькам, встановлення взаємної довіри між батьками і лікарем, батьками й іншими спеціалістами: лікарем-офтальмологом, ортоптистом (молодший медперсонал, надає назначені процедури) і вчитель-дефектолог (тифлопедагог). Що ж робить тифлопедагог? Під час порекційно-відновлювальної роботи вчитель-дефектолог розвиває у дітей з порушеннями зору також сенсорику, мовлення, рухові й трудові вміння і навички. Гра є переважною формою занять тифлопедагога з дітьми. У грі важливо не саме задоволення, яке отримує дитина, а та об’єктивна користь, об’єктивний смисл гри, не усвідомлений дитиною, але нею здійснюється (Л.С.Виготський). І цей смисл полягає у розвитку зорових функцій: гостроти зору; розвитку окорухаючої функції; розвитку бінокулярного і стереоскопічного зору; формуванні просторових уявлень; розвитку функцій розрізнення кольорів, форм, величини; розвитку психічних функцій; всебічний розвиток дитини. Поради тифлопедагога стосовно ігр та іграшок :оскільки рух очей – це перша умова для доброго зору, потрібно спонукати дитину розглядати, розрізняти на вигляд, концентрувати зір на великому-маленькому, близькому-далекому. Іграшки та дидактичні ігри повинні бути виготовлені з нетоксичного матеріалу. Дуже бажано, щоби м’які іграшки-звірята мали природні форми і кольори, тоді у дитини формується правильне уявлення про довкілля. Дерев’яні іграшки, виготовлені за популярними методиками Монтессорі та Нікітіних, є корисними і приносять справжнє задоволення для дітей. Вони розроблені з урахуванням вікового розвитку дітей, забезпечують всебічний розвиток і покращення зору. Дуже корисними є прогулянки, коли дитина збирає різні природні матеріали (камінці, каштани, листя), розглядає птахів, звірят. А саме спостереження за природою у різні пори – це хороше тренування, активізація дитини до споглядання. У домашніх умовах дитина активізує (і відповідно розвиває) зір у грі з дрібними предметами: ґудзиками, намистинками, прищіпками, насінням, крупами, які можна сортувати в окремі посудини. Вправи, легкі для виконання в домашніх умовах, корисні для здорових дітей і необхідні для дітей з відхиленнями Рух очей забезпечує нормальний розвиток і роботу очей. Рухи очей поділяються на довільні (під час переведення погляду з однієї точки на іншу) і мимовільні (здійснюються автоматично, мають дуже маленьку амплітуду, не помітну під час зовнішнього огляду ока). Ось кілька вправ для нормалізації рухів очей за Вільямом Бейтсом, американським лікарем-тифлопедагогом.

# Вправа 1. Запропонуйте дитині подивитися вправо, потім вліво, кожного разу повертаючи голову в тому ж напрямку, що й очі (але в жодному разі не навпаки).

# Вправа 2. Нехай дитина спробує розгойдувати тіло, голову та очі подібно до маятника. Очі при цьому мають бути закритими, а очні яблука рухатися разом з головою.

# Вправа 3. Навчіть дитину наслідувати ходу слона: повільно робити кроки всім тілом, повертаючи при цьому й голову відповідно вліво і вправо, поперемінно за кожним кроком.   Вправи для розслаблення всього тіла, включно з очима, а саме – великі повороти.

# Вправа 4. Поставте дитину обличчям до вікна, ноги на ширину плечей. Руки мають вільно звисати. Нехай вона поверне тулуб до лівої стіни, щоб лінія плечей була паралельною до стіни. Для покращення виконання вправи можна дозволити дитині відривати п’яту від підлоги. Голова, плечі та очі мають під час повороту рухатися разом. Очі розслаблені, не розглядають жодних предметів, щоб очні м’язи не працювали. Дихання – у зручному ритмі. Напочатку вправи можна чергувати повороти: 4 з відкритими очима, потім 4 – з закритими. До кожного повороту переходити поступово лише з відкритими очима.

# Вправа 5. «Ведмедик хитається». Дитина має стояти розслаблено і переступати з однієї ноги на іншу, відриваючи п’яти від підлоги і злегка хитаючись, як це роблять ведмеді в зоопарку. Дивитися потрібно в напрямку носика, не зупиняючись поглядом на жодному з предметів, які потрапляють у поле зору. Під кінець кожного хитання можна м’яко моргати.   Наступний етап – виконання малих поворотів (коротких похитувань), призначених для розслаблення очних м’язів, м’язів шиї, для пошіплення кровообігу і збільшення притоку крові до очей.

# Вправа 6. «Повороти пальців». Дитина має поставити вказівний палець однієї з рук перед носом. М’яко повертаючи голову з одного боку в інший, намагатися дивитися не на палець, а повз нього. Буде здаватися, що пальчик рухається. Це відчуття посилиться, якщо повороти робити із закритими очима, щоб кінчик носа щоразу торкався пальця. Якщо дитині не вдається досягти ілюзії руху пальця, тоді нехай вона піднесе до носа долоню з широко розтуленими пальцями. Повертаючи голову, нехай дивиться крізь них, уявляючи, що перед нею парканчик. Пальці мають неначе пропливати перед нею. Чергуйте 3 повороти із закритими очима, 3 – з відкритими. Таких поворотів слід виконати 10-15, із рівним диханням.

# Вправа 7. Розмістіть вказівний палець однієї з рук дитини на відстані 15 см від правого ока. Нехай вона трошки повертає голову з боку в бік, дивлячись перед собою. Має здаватисЯ, що палець рухається. Ця вправа легша за попередню і дає змогу швидше досягти ілюзії рухів пальця.   Вправи на кліпання корисні як для розвитку нормального зору, так і при всіх видах порушень зору. Вправа 8. Кліпання. Це рефлекторні рухи повік людини. Кліпати у вправі потрібно якомога частіше. Проведіть з дитиною такі ігри: ви і дитина маєте закрити долонею праве око, а лівим безперервно кліпати. Потім навпаки; нехай дитина подивиться в дзеркало на своє праве очко і кліпне лівим оком. Потім подивиться на ліве око, а кліпне правим; перекидаючи з руки в руку м’ячик, потрібно кліпати при кожному торканні його руками; під час повільної прогулянки дитина на кожний зроблений крок кліпає очима, щоб здавалося, ніби земля рухається їй назустріч; по черзі з дитиною невисоко підкидайте догори м’ячик, стежачи за ним поглядом, переміщуючи голову за рухом очей; рахуйте разом з дитиною з нерегулярними інтервалами і кліпайте на кожний рахунок; кліпайте на кожний вдих і видих тощо. Вправа 9. Для посилення кровообігу в очах корисно полоскати закриті очка дитини по черзі теплою і холодною водою; занурити обличчя у воду, відкрити очка і покліпати ними вгору-вниз, направо-наліво, по колу. Воду краще використовувати кип’ячену. Візьміть широку мисочку, наповніть її охолодженою кип’яченою водою, піднесіть до очей. Нехай дитина спробує опустити в неї око, щоб воно занурилося у воду, і часто помограє ним у воді. Як говорить народна мудрість: «Краще один раз побачити, ніж сто разів почути», і це буде можливим тоді, коли у вашої дитини нормально розвиватиметься зір.