

# **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ**



## ***СХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ***

- ✦ Ношение очков обязательно в случае миопии (близорукости), гиперметропии (дальнозоркости) и других дефектах;
- ✦ Очки должны быть с удобной оправой, прозрачными стёклами. Оправа подбирается по размеру и форме глаз;
- ✦ Стекло очков протирается мягкой фланелевой или замшевой салфеткой;
- ✦ Ношение заклейки (окклюзии) обязательно во всех случаях;
- ✦ Заклейка должна исключать прямое, боковое и другие поля зрения;
- ✦ Лечение косоглазия осуществляется в очках в непрерывном режиме, как в детском саду, так и дома;
- ✦ Рекомендуются игры с применением подставки для книг или на столе, на уровне головы, плеч ребёнка;
- ✦ Для тренировки зрения рекомендуется отдавать предпочтение цветным объектам (жёлтого, синего цвета). Размер пособий до 2 см, по форме имеющие острые изгибы и края (звёздочка, ёлочка);
- ✦ Рекомендуются упражнения на развитие мелкой и крупной моторики (шнуровка, обводка, сортировка семян, нанизывание бус, работа через кальку).

## ***РАСХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ***

- ✦ Режим работы для близи 30 см., без подставки для книг. Направление взора вниз на близкое расстояние;
- ✦ Рекомендуется проводить упражнения с карандашом для близи (ежедневно) в течение 3-5 минут;
- ✦ Рекомендуется контроль бинокулярной функции глаз: проводить дома упражнение «Дырка в ладони»;
- ✦ Проверка зрения один раз в 3 месяца;
- ✦ Рекомендуются игры со стереоскопическим эффектом.

## ***МИОПИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬ)***

- ✦ Освещение помещения рассеянное.
- ✦ Работа вблизи на расстоянии 30-35 см. и обязательно использовать подставку для книг;
- ✦ При работе вблизи важно следить за осанкой. Вредно наклонять голову вниз;



- ✦ Контрастность воспринимаемых объектов при работе вблизи должна быть умеренной;
- ✦ Размер предъявляемых объектов не менее 5 см.;
- ✦ Сбалансированное питание. В питании детей рекомендуется использовать овощи, которые являются важнейшим источником витаминов, клетчатки (морковь, свёкла, капуста);
- ✦ Рекомендуются физические упражнения. Занятия плаванием, танцами, велосипедом;
- ✦ В летнее время рекомендуется носить светозащитные очки.

Подготовила учитель-дефектолог Чапковская Е.О.