

«Профилактика амблиопии и косоглазия»

Советы учителя-дефектолога(тифлопедагога) Желтовой Г.А.

Уважаемые родители!

Самыми распространенными заболеваниями глаз в дошкольном возрасте являются амблиопия и косоглазие.

Амблиопия – это различные по происхождению формы понижения зрения, причиной которых является функциональное расстройство зрения.

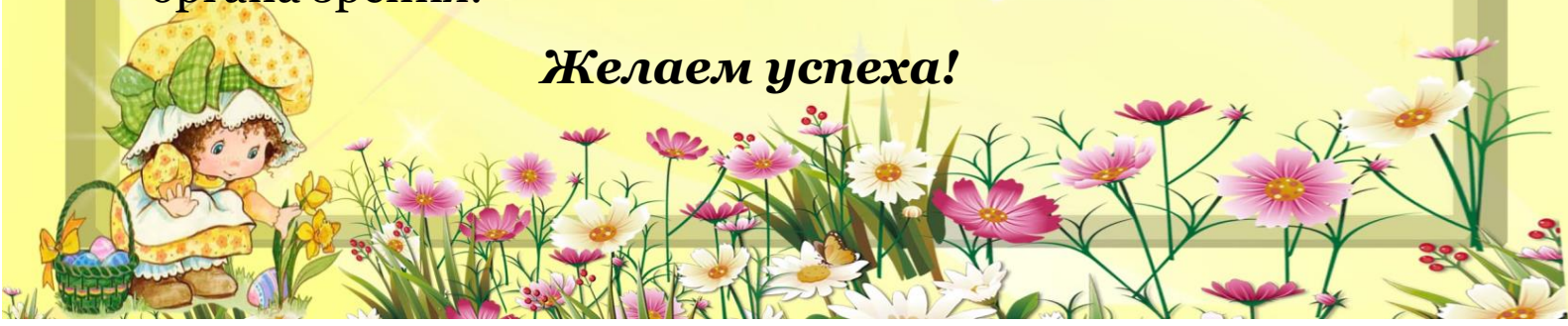
Косоглазие – это периодическое или постоянное отклонение зрительной оси одного из глаз от точки фиксации вследствие поражения зрительной и глазодвигательной систем.

Своевременное лечение патологий зрения на ранних стадиях, способствует более легкому и быстрому выздоровлению ребенка.

Помимо назначения очков и окклюдеров (заклеек) большое значение имеет выполнение ребенком упражнений для глаз.

Упражнения будут полезны и тем детям, которые попали в группу риска по развитию других заболеваний органа зрения.

Желаем успеха!



Комплекс упражнений для коррекции зрения:

(выполняйте вместе с ребенком)

1. «Бабочка»: Помогите малышу представить, что его веки и реснички – это крылья бабочки. Предложите ребенку быстро поморгать глазами, при этом все движения должны быть легкими.

2. «Жмурки»: При выполнении этого упражнения ребенок крепко закрывает глаза (сосчитать до 5), а затем полностью их открывает и расслабляет.

3. «Железнодорожный светофор»: Ребенок представляет себя светофором, закрывает попеременно то правый, то левый глаз.

4. «Заборчик»: Поднимая глаза вверх и опуская вниз, ребенок представляет, что рисует заборчик.

5. «Стрельба глазами»: Глаза ребенка двигаются до упора то вправо, то влево, не доводя их до утомления.

6. «Веселые часики»: Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки (можно использовать лазер).

7. «Зоркий глаз». Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение (повторить 5 раз).

8. «Массаж» (расслабление): Предложить ребенку закрыть глаза и погладить подушечками пальцев веки, брови.

Выполнение упражнений поможет улучшению кровообращения в глазодвигательном аппарате.

Для большей эффективности упражнений следить за тем, чтобы ребенок не двигал головой.



«Если глаза устали...»

Массаж имеет большое значение в профилактике зрительного утомления. Также, при ежедневном проведении массажа глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость, активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода. Это ведет к значительному улучшению зрения. Основными приемами массажа являются: поглаживания, растирания, а также давление и вибрация.

Для начала нужно сильно потереть свои руки одна о другую до тех пор, пока не почувствуете тепло в ладонях.

1. Закрывать глаза и помассировать глазное яблоко пальцами. Легкое надавливание на верхнее веко в течение 1-2 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами.
2. Поглаживание, пощипывание надбровных дуг.
3. Вибрация указательным и средним пальцем вокруг глаз. Затем посидеть с закрытыми глазами.
4. Крепко зажмурить глаза на 2-3 с, затем открыть на 2-3 с (повторить 3-4- раза).
5. Самомассаж затылочной части головы и шеи. Выполняются подушечками пальцев сверху вниз: поглаживания, круговые движения, растирания.
6. В заключение провести несколько раз ладонями по лицу, как будто хотим умыться. Затем снова открыть глаза, выпрямиться, потянуться во все стороны (можно зевнуть) пока глаза не станут влажными.

Здоровья вам и вашим детям!

