

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №60 комбинированного
вида»



Советы тифлопедагога родителям будущего первоклассника

Скоро ваш ребенок пойдет в школу.
У вас появится много вопросов о том,
как сохранить зрение ребенка в
дальнейшем, какие факторы помогают
в восстановлении зрения.

Предлагаю общий перечень
рекомендаций:

- Следует проводить периодические осмотры у врача - офтальмолога с целью контроля за состоянием зрения.
- Родители должны приучать ребенка следить за чистотой стекол, вырабатывать навык ежедневно протирать очки самостоятельно мягкой фланелью.
- Иметь запасную пару очков на случай, если очки окажутся неисправными.
- В школе, дома очки хранить в футляре, приучать класть их на стол, парту стеклами вверх.
- Желательно, чтобы ребёнок с нарушением зрения сидел за первой партой или на местах,

указанных врачом -
офтальмологом.

- Детям, имеющим диагнозы: амблиопия, сходящееся косоглазие, миопию, книги читать и рассматривать на подставке, при расходящемся – на столе.
- Комната, где занимается ребенок, должна быть светлой. Рабочее место должно быть удобным, хорошо освещенным. Стол ребенка следует поставить у окна, чтобы свет падал с левой стороны равномерно на книги, тетрадь.
- Настольную лампу с непрозрачным абажуром включаем только с общим освещением. Для детей с нарушением зрения целесообразно использовать светильник на гибкой подставке.
- Одним из вредных дефектов освещения являются блики, появляющиеся при наличии полированной поверхности,

которые снижают зрительную, а затем и общую работоспособность. Иногда поверхность стола покрывают стеклом. Этого делать не следует, так как лучи света создают излишний блеск и мешают зрению.

- Следите за позой ребенка, так как наклоны головы и туловища ведут к мышечному напряжению. Правильная поза является обязательным условием для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления.
- Расстояние от глаз ребенка до книги или тетрадки не менее 30 см. Зрительная работа на таком расстоянии вызывает наименьшее утомление глаз.
- Во время выполнения любой зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы.
- Важное значение для облегчения зрительной работы

имеют письменные принадлежности. Тетради, книги, бумага не должны быть глянцевыми, просвечивающими. Рекомендуются карандаши с мягкими стержнями, используйте ручки, дающие четкий штрих.

- Не разрешайте ребенку (во время игр, рисования, чтения, сборки конструктора) низко наклоняться к столу. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету приводит к перенапряжению мышц.

В школе, в домашней обстановке родители должны учитывать рекомендации врача, тифлопедагога.



Информацию подготовила учитель – дефектолог Корнилова М.А.