**Материал из опыта работы**

**тифлопедагога КОГОБУ ШОВЗ «Хрусталик» города Кирова**

**Чепурных Натальи Николаевны**

**«РЕЖИМ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

**КАК ВАЖНОЕ ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО**

**В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕННОЕ ЗРЕНИЕ»**

**Под режимом зрительных нагрузок понимается целесообразная, хорошо продуманная организация зрительного труда и отдыха глаз в соответствии со зрительными функциональными возможностями и потребностями ребёнка с ОВЗ.** В лечебно-восстановительном процессе зрительные нагрузки – это система коррекционно-педагогических мероприятий, направленных на повышение зрительных функций (в частности, остроты зрения) амблиопичного глаза, а также развитие бинокулярного зрения (при косоглазии). Соблюдение режима зрительных нагрузок в процессе непрерывной продолжительной зрительной работы обеспечивает стойкое сохранение зрительной работоспособности в соответствии с возрастными и индивидуальными функциональными возможностями зрительной системы ребёнка, а также способствует профилактике зрительного утомления.

**Режим зрительных нагрузок** как рациональная организация зрительного труда многоаспектен. Он предполагает:

- чередование работы глаз с их отдыхом;

- целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы в соответствии с состоянием зрительных функций, особенно при их нарушении на фоне патологического процесса;

- создание комфортных для зрения внешних условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения;

- подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количества, по характеру зашумлённости фона и т.п. с целью сохранения достаточной энергетики глаза и предупреждения значительного напряжения, прежде всего в процессе построения адекватных зрительных образов при удержании их в поле видения в заданный временной отрезок.

В ДОУ для детей с нарушением зрения особенно важно соблюдать **временной регламент образовательной нагрузки**, включающий максимально допустимое количество учебных занятий в течение дня, их распределение в первой и второй половине дня, продолжительность в соответствии с возрастом детей, т.е. режим дня (прописан в СанПиН). Соблюдение регламента образовательной нагрузки для детей с ОВЗ позволяет предупредить избыточность зрительной нагрузки в течение дня. Физиологические возможности зрительной системы дошкольников несовершенны, поэтому чрезмерная зрительная нагрузка может усугубить уже имеющиеся зрительные расстройства у детей.

В специальной литературе по отношению к детям с нарушениями зрения применяется термин «**допустимая непрерывная зрительная нагрузка**» (например, это длительная напряжённая зрительная работа, длительное сосредоточение или длительное рассматривание ребёнком мелких деталей). Несоблюдение её продолжительности может привести к снижению зрительных функций, быстрому зрительному утомлению, осложнениям глазных заболеваний (например, при миопии – осложнения на глазном дне).

**Рекомендуемое время непрерывной зрительной работы при некоторых глазных заболеваниях:**

- для слабовидящих детей – 10 мин. (острота зрения 0,09–0,4), для частично зрячих – 5 мин. (острота зрения 0,01–0,08);

- при прогрессирующей близорукости, осложнённой и врождённой, при врождённой катаракте, афакии – 10 мин.;

- при атрофии зрительного нерва, дегенерации и воспалительных заболеваниях сетчатки – 10-15 мин.

Практика обучения детей, имеющих в зрительном диагнозе **нистагм**, свидетельствует об их быстрой утомляемости. При нистагме глаза постоянно совершают самопроизвольные колебательные движения различной амплитуды, из-за чего изображение на сетчатке всегда расфокусировано. Ребёнку с нистагмом приходится затрачивать значительно больше внимания и энергии в процессе фиксации зрительного стимула с целью возникновения адекватного образа. Поэтому при решении задач на зрительное восприятие темп работы детей с нистагмом медленный, а усилие (напряжение) значительное. Оба эти фактора приводят к наступлению быстрого утомления, что обусловливает необходимость жёсткого соблюдения регламента зрительной работы детей с нистагмом в плане организации своевременного и достаточного отдыха для глаз. Такой подход актуализируется ещё и тем, что у большой части слабовидящих детей нистагм является составной частью сложного по структуре зрительного дефекта.

Педагогам, работающим с детьми, имеющим **проблемы с бинокулярностью**, например, неспособностью фокусировать оба глаза в одной точке или рассогласованностью действий глаз, без значительного снижения остроты зрения, следует помнить, что при рассматривании объекта с большим числом мелких деталей таким детям приходится прилагать большие усилия, чтобы заставить глаза работать согласованно, поэтому они могут испытывать ощущение дискомфорта уже после непродолжительного зрительного труда. С детьми этой группы также важно соблюдать регламент зрительной работы, по которому отдых должен быть частым и предупреждать чувство зрительного дискомфорта.

Режим зрительных нагрузок предполагает в образовательном процессе не только временное ограничение зрительной работы, но и использование педагогом разнообразных **приёмов профилактики и снятия зрительного утомления**. Такие приёмы можно разделить на 2 группы.

1. К первой группе относятся приёмы, которые можно использовать многократно в процессе непрерывной зрительной работы. Это упражнения для расслабления глаз, снятия визуального напряжения. По содержанию это простые манипуляции, способствующие расслаблению напряжённых мышц: частое моргание, зажмуривание, пальминг, поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, лёгкий нажим, массаж верхних век и т.п.
2. Другая группа приёмов – это комплексы упражнений для глаз, с помощью которых укрепляются их мышцы, улучшается аккомодация, циркуляция крови и внутри глазной жидкости; расслабляются аккомодационные мышцы.

Важно, чтобы выполнение этих простых упражнений стало для детей привычкой. Поэтому педагогу необходимо на каждом занятии в процессе решения детьми зрительной задачи предлагать им выполнять обозначенные выше движения. Ребёнок должен выполнять комплекс упражнений в свободном, доступном ему ритме и темпе, без усилия и напряжения. Выбор упражнений для каждого ребёнка должен быть согласован с врачом-офтальмологом и тифлопедагогом.

Рассматривая режим зрительных нагрузок с точки зрения размеров и цветности зрительных стимулов для детей с нарушением зрения, следует обратить внимание на следующее обстоятельство. В соответствии с единством лечебно-восстановительного и коррекционно-педагогического процессов педагоги подбирают и используют наглядный материал по **7 режимам**, предложенным Л.И.Григорян. Такой подход способствует активизации зрения детей, находящихся на различных этапах лечения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер зрит. нагрузки | № 1  плеоптика | № 2  плеопто-ортоптика | № 3  плеоптика | № 4  плеоптика | № 5  ортоптика | № 6  ортоптика | № 7  стереоптика |
| Возраст | 3-4 года | 3-4 года | 5-7 лет | 5-7 лет | 5-7 лет | 5-7 лет |  |
| Острота зрения | 0,01-0,3 | 0,4-1,0 | 0,01-0,3 | 0,01-0,3 | 0,4-1,0 | 0,4-1,0 |  |
| Цвет | Преимущественно красный, оранжевый, зелёный без оттенков | Разнообразный | Преимущественно красный, оранжевый, зелёный и их оттенки | Преимущественно красный, оранжевый, зелёный и их оттенки | Разнообразный | Разнообразный | Разнообразный |
| Размер | Преимущественно более 2 см | Преимущественно менее 2 см | Преимущественно до 2 см | До 2 см | Разнообразный | Разнообразный | Разнообразный |
| Форма | Разнообразная | Преимущественно объёмная | Разнообразная | Разнообразная | Разнообразная – объёмная и плоскостная | Разнообразная – преимущественно объёмная | Разнообразная – преимущественно объёмная |
|  |  | Учитывается косоглазие, развиваются все анализаторы | Учитывается косоглазие, фиксация нецентральная устойчивая | Учитывается косоглазие, фиксация центральная | Учитывается косоглазие, взор вверх - вдаль | Учитывается косоглазие, взор вниз - вблизи | Стереоигрушки, трёхплановая перспектива |

Для активизации зрения детей с функциональными расстройствами при изготовлении и подборе наглядных пособий рекомендуется использовать красный, оранжевый, жёлтый, яркие и насыщенные другие цветовые тона. Красный цвет биологически активный, действует на организм возбуждающе, его человек видит раньше остальных. Жёлтый цвет приятен для глаз, хорошо отражает свет, активизирует сетчатку. Вышеуказанные цвета стимулируют самую важную часть сетчатки – жёлтое пятно – и улучшают различительные способности глаза.

Поддержанию зрительной работоспособности способствует правильное рассаживание детей при фронтальных формах работы: объект восприятия должен находиться перед лучше видящим глазом или перед рабочим глазом с окклюзией. Дети с косоглазием на фоне высокой гиперметропии или миопии должны сидеть в центре. С учётом вида косоглазия наглядные пособия следует располагать следующим образом: на горизонтальной плоскости (плоскости стола) работают дети с расходящимся косоглазием, в вертикальной плоскости (на подставке) - дети со сходящимся косоглазием.

**Таким образом, режим зрительных нагрузок выступает важнейшим охранно-гигиеническим и эргономическим средством при организации зрительной работы с детьми с нарушением зрения. Соблюдение режима зрительных нагрузок в процессе непрерывной зрительной работы обеспечивает стойкое сохранение зрительной работоспособности, способствует профилактике зрительного утомления у детей с нарушением зрения.**

**Использованная литература**

1. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики. – М.: Владос, 2000.
2. Фомичёва Л.В. Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения. – СПб.: КАРО, 2007.