

РОЗДІЛ IV

ДИТИНА ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Дорогі батьки, так сталося, що ви маєте дитину, яка дуже погано бачить, бо має тяжке порушення зору – вроджене або набуте. Незважаючи на це, вона має рости і розвиватися так само, як будь-яка дитина. Пам'ятайте, що здоров'я і розвиток вашої дитини залежить лише від вас, від вашої любові і терпіння, віри у можливість дитини. Для цього важливо знати, як можна і потрібно правильно допомогти, чого навчити. Ми ж прагнемо допомогти вам у цьому.

Щоб величезний потік інформації, яку ми отримуємо через очі, ніколи не був втрачений дитиною, вам необхідно досить багато знати про зір, функції ока, вчасно лікувати очі своєї дитини, оберігати від травм, систематично перевіряти зір у лікаря-офтальмолога, опікуватися зміцненням здоров'я малюка тощо. Особливо це стосується розвитку та охорони зору від народження до початку навчання у школі. Не припуститися помилок вам допоможуть елементарні знання про те, як вчасно розпізнати відставання у розвитку очей і зору своєї дитини, хто і що допоможе це виявити, як допомогти дитині в разі тяжких порушень зору. Про це й розповімо далі.

Одним із найважливіших органів відчуття людини є очі – віконця в навколишній світ.

Зір дає змогу не лише пізнавати його, а й орієнтуватися в ньому.

Поширені причини порушень зору

Будьте надзвичайно уважними до фізичного розвитку малюка, його поведінки, перших реакцій на звуки іграшок, ваш голос. Це важливо для вчасного виявлення можливих відхилень у розвитку зорової системи дитини. У віці 1 року перевірте, чи немає у вашої дитини косоокості, аномалії рефракції чи інших розладів зору. Від того, як швидко ви помітите у малюка якесь порушення, залежатиме вчасна рання допомога, подальший розвиток і, зрештою, його доля.

Що є першою ознакою хвороби очей?

Часто першою ознакою появи хвороби очей або її загострення є погіршення гостроти зору, яка в нормі дорівнює 1,0 (одиниці). За ступенем зниження гостроти зору розрізняють дітей *сліпих* і *слабозорих*.

Сліпота. До сліпих відносять абсолютно (тотально) сліпих дітей, у яких фіксують повну відсутність зору (рівна 0), та дітей із залишковим зором, у яких гострота зору становить 0,04 і нижче на оці, яке краще бачить в окулярах.

Слабозорість. До слабозорих відносять дітей, які мають центральну гостроту зору від 0,05 до 0,4.

Що ж спричиняє ці глибокі порушення зору у дітей?

Однією з причин слабозорості є порушення заломлювальної здатності ока – *рефракції*, яка супроводжується зниженням зору. Видами цього порушення є *короткозорість*, *далекозорість*, *астигматизм*.

Слабозорість виникає також внаслідок хвороби очей та загального хворобливого стану організму дитини.

Найпоширенішою нині хворобою очей є *короткозорість (міопія)*. Чіткий образ предмета, який знаходиться вдалині, при короткозорості формується в оці перед сітківкою. На самій сітківці він розпливчастий і нечіткий. Через це короткозорі люди на далекій відстані бачать предмети нечітко, а на близькій – добре.

Короткозорість спричиняють три фактори: спадкова схильність; фізіологічні зміни *склери* (білкової оболонки ока) та очного дна, на тлі загального ослаблення організму; напруже-

на зорова постава; не

Увага! І

• *при ко*

стрибки, під

перебуванн

• *при ко*

нахилили туд

• *при ко*

травми очей

Лікуван

Не варто за

короткозоро

Виправлен

рогівки лік

Далекоз

метропія).

бачать відд

Далекоз

мають це не

на зорова ре

тривалу не

Далекоз

загальних р

Астигма

ока – рогівк

реними, од

спадковим.

лише при т

Астигма

астигмати

групі, лікув

(на тлі коро

зорове нава

складному з

зорове нава

Пам'ята

сення зору

нування оч

харчування

Косоокі

ням очного

У нормі

що очі кося

косоокість

Якщо ж ви

Для прос

рефлекторн

на зорова праця на близькій відстані на тлі несприятливих гігієнічних умов (неправильна постава; недостатня освітленість; читання в транспорті, лежачи тощо).

Увага! Небезпечно:

- *при короткозорості високого ступеня* – важкі фізичні навантаження, віджимання, стрибки, підйом важких предметів; різкі струси організму, навіть легкі удари в очі; тривале перебування з опущеною донизу головою;

- *при короткозорості середнього ступеня* – травми очей, піднімання важких предметів, нахили тулуба;

- *при короткозорості слабкого ступеня* – читання і письмо з низько нахиленою головою, травми очей; неприпустимо, щоб волосся з лоба спадало на очі.

Лікування короткозорості здійснюється лікарем з допомогою і під контролем батьків. Не варто захоплюватися широко розрекламованими сьогодні методами позбавлення від короткозорості, самолікуванням.

Виправлення короткозорості у дитини з допомогою лазерної чи оперативної реконструкції рогівки лікарі-офтальмологи не рекомендують проводити до завершення росту людини.

Далекозорість. Ще однією причиною значного зниження зору є далекозорість (*гіперметропія*). При ній зображення формується за сітківкою. Далекозорі люди досить добре бачать віддалені предмети, і гірше – зблизька.

Далекозорість, зазвичай, не супроводжується змінами очного дна, тому для дітей, які мають це порушення, немає протипоказань щодо фізичного навантаження. Однак, напружена зорова робота зблизька спричинюватиме зорову втому. Тому батькам варто обмежувати тривалу неперервну зорову працю дітей.

Далекозорість коригується за допомогою окулярів, гімнастики для очей, дотримання загальних рекомендацій щодо режиму занять і відпочинку, правильного харчування.

Астигматизм зумовлюється порушенням заломлюючих елементів оптичної системи ока – рогівки та кришталика. Людина з астигматизмом бачить оточуючі предмети спотвореними, одні лінії – чітко, а інші – розмиті. Астигматизм, здебільшого, є вродженим або спадковим, але може виникнути і після травми чи операції на оці. Виявляється астигматизм лише при повному офтальмологічному обстеженні.

Астигматизм може бути на тлі далекозорості та на тлі короткозорості. При *простому астигматизмі* (на тлі далекозорості) дозволяється фізкультура в загальній або підготовчій групі, лікувальна фізкультура, повне зорове навантаження. При *міопічному астигматизмі* (на тлі короткозорості) – легкі фізичні вправи з оздоровчою метою, пасивний відпочинок, зорове навантаження у межах 10 хв з перервою на відпочинок 5 хв. При *змішаному та складному астигматизмі* звертають увагу на характер фізичних навантажень, дозволяється зорове навантаження упродовж 15–20 хв з перервою на 5 хв.

Пам'ятайте! Якщо астигматизм не лікувати, він може призвести до косоокості і різкого зниження зору. Заборонено - біг, стрибки, піднімання важких речей, різкі рухи. Рекомендується – тренування очних м'язів під наглядом лікаря, загальноозміцнюючі заходи (загартовування, збалансоване харчування)

Косоокість – ушкодження окорухової системи, з періодичним чи постійним відхиленням очного яблука від нормального положення.

У нормі обидва ока дитини мають дивитися на об'єкт симетрично. Якщо ви помічаєте, що очі косять, дитину обов'язково потрібно показати лікарю-окулісту. У деяких випадках косоокість спостерігається періодично, а тому під час огляду лікар її може не виявити. Якщо ж ви помітили, що вона все ж часом з'являється, необхідний повторний огляд лікаря.

Для профілактики косоокості обстежити зір дитини потрібно вже у віці 1,5–2 років, коли рефлекторні зв'язки і центри біноклярного зору ще недостатньо розвинуті.

Амбліопія – це зниження гостроти зору через функціональні розлади зорового аналізатора. Одна з причин – відсутність доступу світла до сітківки, наприклад, при катарактах, білямах рогівки та ін. Іншою причиною може бути різна *рефракція* (заломлююча здатність) очей, постійне і тривале проєктування на сітківку нечіткого зображення, розлади біокулярного зору. Так, при косоокості одне око («ліниве око») фактично перестає брати участь у зоровому акті, поступово у ньому знижується гострота зору.

Найвідомішим методом лікування амбліопії є так звана *оклюзія* – «виключення» того ока, яке краще бачить. Застосування цього методу забезпечує швидке підвищення гостроти зору.

Другим методом лікування амбліопії є одночасне тренування «лінивого ока» з допомогою різних зорових навантажень: обведення контурів малюнків, розкладання дрібної мозаїки, сортування дрібних круп, бобів, читання дрібного шрифту тощо.

Ністагм – це порушення окорухового апарата. Проявляється у тому, що очі здійснюють спонтанні хаотичні рухи різної амплітуди. Через це зображення на сітківці завжди розфокусоване. Це захворювання пов'язане з порушеннями центральної нервової системи, патологією очного дна і зорового нерва.

Надзвичайно великою небезпекою для очей дитини є різні *травми*. Не дозволяйте малевській дитині їсти виделкою, відкривати пляшки, бавитися з ними та з різними гострими предметами, побутовими електроприладами тощо. Якщо у вас живе якась тваринка (несик, кішка) або пуга, стежте, щоб дитина не підносила їх близько до своїх очей. Будьте обережні на прогулянці, щоб в дитину не влучив камінчик чи твердий предмет, якими кидаються інші діти. Оберегайте дитину від забав з піротехнічними засобами, через пустощі, через які багато дітей втрачають очі та зір.

Щоб запобігти очним захворюванням і забезпечити нормальний розвиток зорових функцій, щодня осядайте очі дитини, дотримуйтеся правил гігієни देखу за ними, оберегайте від травмування!

Як вивчається стан зору у дитини?

Стан зору дитини визначає лікар-окуліст під час обстеження. Перевірку *гостроти зору* здійснюють за допомогою таблиці з літерами, малюнками або іншими знаками. Залежно від того, який рядок бачить дитина, не напружуючи очей, визначається гострота її зору.

Як перевірити зір дитини в домашніх умовах?

З'ясувати стан зору малюка можна і в домашніх умовах. Для цього необхідно, щоб він був у доброму настрої, не плакав, а в приміщенні не було сліпучих джерел світла.

У віці до 4 місяців ви можете перевірити, чи *фокусує дитина погляд на предметі, чи стежить за переміщенням предметів*. Візьміть яскраву велику іграшку і подивіться, чи зосереджує вона увагу на ній, чи стежить поглядом за нею, коли ви переносите іграшку вправо – вліво, вгору – вниз, по колу в обох напрямках; чи є реакція звуження зіниць, коли наближуєте іграшку на відстань 15–20 см і розширення зіниць під час віддалення іграшки на відстань 60–80 см. Зверніть увагу й на те, чи стежить малюк за іграшкою очима, чи однаково рухаються очні яблука вправо – вліво, вгору – вниз, по колу, плавно чи переривчасто.

З 6 місяців спробуйте з'ясувати, чи *бачить ваш малюк дрібні предмети*. Для цього посадіть дитину до себе на коліна перед столом, на якому розсипте крихти хліба. Важливо, щоб білі крихти були розсипані на темній скатертині, а крихти чорного хліба – на білій. Якщо дитина не тягнеться до них, не звертає уваги на дрібні предмети і деталі іграшок, це може бути одним з показників неблагополуччя в зоровій сфері.

З 6 місяців можна виявити й *можливі відхилення в полях зору дитини*. Для цього потрібно посадити малюка до себе на коліна, розкласти перед ним на столі іграшки. Другий дорослий ззаду і збоку голівки дитини має поволі рухати іншою іграшкою, бажано яскравого кольору. Межа поля зору фіксується тоді, коли дитина, помітивши іграшку, повертає до неї голівку і очі.

Малюк.
Для нь
додатко
дитини с
Неблиз
зору. Ї
Якщо
сультув
Випа
інші функ

Як по

МОГТИ ДИ

Вікови
системи. С

стає небез
загримки

Батьк.

• спос

мружиться

постійно.

її очі погра

• затум

ходить сві

катаракту

Часто це з

• очка

теся з лікар

• обид

зображен

чітке зобра

допомога

амбліопії.

Після

вдається ви

окуляри. Я

Поруш

Міопія
(коротко

Гіперметр
(далекотр

Астигмат

Мами важливо виявити, чи рівноцінно малюк користується зором обох очей.

Для цього посадіть дитину на руки дорослого, дайте їй цікаву іграшку. Закривайте своєю долонею по черзі то одне, то друге око дитини, не торкаючись її обличчя. Виявіть, чи є у дитини спроба відвести вашу руку або виглянути з-під руки.

Неблагополучним показником є відсутність реакції в оці, яке гірше бачить, звуження полів зору, їх асиметрія.

Якщо у вас з'явилися найменші підозри щодо розвитку зору у вашої дитини, необхідно проконсультуватися у лікаря-окуліста.

Випадіння або ушкодження однієї-двох зорових функцій не означає, що будуть порушені всі інші функції.

Як попередити виникнення проблем із зором? А якщо вони з'явилися, як допомогти дитині?

Віковий період від народження дитини до 6 місяців є критичним у формуванні зорової системи. Саме на етапі потужного розвитку зорової системи обмеження зорового досвіду стає небезпечним, бо це призводить не тільки до зниження рівня зорових функцій, а й до затримки психомоторного розвитку дитини.

Батькам обов'язково необхідно показати дитину лікареві-окулісту, коли:

- спостерігається незвична чуттєвість до сонячного світла. Зазвичай, людина кліпає або мружиться впродовж кількох хвилин, коли дивиться на яскраве світло. Але якщо дитина постійно, поки знаходиться на вулиці, кліпає очима і мружить очі, то це може свідчити, що її очі потребують лікування;

- затуманені або помутнілі зіниці можуть означати, що крізь кришталик погано проходить світло. Помутніння кришталика називається *катарактою*. Хоча вважається, що на катаракту хворіють старші люди, однак, іноді діти народжуються з цим захворюванням. Часто це захворювання потребує хірургічного втручання;

- очка у дитини постійно знаходяться в русі та злегка посмикуються. Проконсультуйтеся з лікарем, щоб він встановив причину такого стану у дитини і вчасно надав допомогу;

- обидва ока дитини не фокусуються на одному об'єкті, а це ускладнює об'єднання зображень, що сприймаються кожним оком, в одне. В цьому випадку око, яке передає нечітке зображення, поступово слабшає і може зовсім перестати бачити. В одних випадках допомагає хірургічне втручання, в інших – накладання пов'язки на сильніше око (при амбліопії), що спонукає активніше працювати слабше око.

Після того, як дитині виповниться рік, знову перевірте стан її зору. Деякі педоліки зору вдається виправити за допомогою окулярів. Більшість маленьких дітей залюбки носить окуляри, якщо в них дійсно краще бачать.

Зорове сприймання при різних захворюваннях очей

<i>Порушення зору</i>	<i>Як дитина бачить</i>	<i>Як допомогти</i>
Міопія (короткозорість)	Не бачить предмети на далекій відстані, при поганому освітленні. Важко переводить погляд з близької відстані вдалечинь	Наблизити предмет до очей, підмалювати зображення об'єктів, обвести контури чорним фломастером, добре освітлити, збільшити час розглядання
Гіперметропія (далекозорість)	Утруднене сприймання об'єктів на близькій відстані, дрібних предметів чи деталей	Віддалити об'єкт сприймання від очей, збільшити дрібні деталі, виділити їх
Астигматизм	Зображення не збирається в одному фокусі	Залучати до сприймання дотик. (рельєфні об'єкти), інші види відчуттів

Порушення очо- рухових функцій (косоокість, ністагм)	Порушені просторовий синтез та цілісність сприймання, сприймання сповільнене, утруднене сприймання об'єк- тів, що рухаються	Збільшити час розглядання об'єктів, використовувати рельєфну наочність
Афакія	Неможливість сприймання при слабкому освітленні, спо- вільнене сприймання	Добре освітлити об'єкт, збільшити час сприймання
Ушкодження сітків- ки та зорового нерва	Складно розрізняти світлі об'єкти на світлому тлі	Використовувати темні зображення на світлому тлі

Розвиток дитини від 0 до 3 років

Дитина до 1 року.

У перші місяці життя поведінка *слабозорої дитини* буде такою самою, як у зрячої. Важливо більше часу приділяти близькому контакту з дитиною: частіше тримати її на руках, обличчям до себе. Це дасть дитині змогу краще роздивитися обличчя мами.

Особливо важливим у перші місяці життя дитини з порушенням зору є подразнення коркових центрів мозку. Для цього на пляшечку для води одягніть смугастий чорно-білий чохол; на стінку повісьте чорно-білий килимок (у смужечку або клітинку), використовуйте чорно-біле поєднання кольорів у своєму вбранні.

Надягайте одяг яскравих кольорів, який би контрастував з оточенням. Над ліжечком немовляти підвісьте контрастні іграшки, щоб їх привабливий вигляд заохочував дитину дивитися на них.

У 4 місяці дитина охоче бавиться своїми ручками, оглядає їх і намагається піднести до обличчя. Щоб вона затримувала погляд на своїх ручках, вдягніть на неї сорочечку або светрик з контрастними, кольоровими рукавичками. На будь-яку сорочечку можна одягнути різнокольорові нарукавники або манжетки, наприклад, з кольорових шкарпеток. Підвісьте на стрічці, натягнутій між бильцями ліжечка, такі іграшки: брязкальця, плюшеві талісмани, «пищавки», іграшки, які можна гризти. Можна скористатися спеціальною вішалкою з прищіпками для легких об'єктів.

Дієвий засіб привернути увагу – підвісити в полі зору дитини кольорові повітряні кульки. Навіть легкий подих повітря зрушує їх, що спонукає переводити погляд з однієї на іншу. Саме це їй потрібно! Підвішені іграшки не повинні знаходитися дуже близько або дуже далеко від дитини. Бажано спочатку розташовувати їх на відстані близько 20 см, а пізніше – 30 см. Іграшки для слабозорого немовляти потрібно купувати яскравих, контрастних кольорів. Вони мають бути безпечними, міцними, нетоксичними.

Кольорова іграшка буде привабливішою, якщо видаватиме приємний звук. Добираючи звукові іграшки, зверніть увагу, щоб звуки були різними, наприклад, звук тихих дзвіночків, звук калаталки тощо; мали різну фактуру (поверхню) – гладенькі, шорсткі, слизькі, тверді, м'які, кошлаті, теплі, холодні. Спробуйте самі обшити кубики матеріалами різної фактури, пошійте ковдру з різних клаптиків матеріалу (ворсистої фланелі, гладенького ситцю, слизької підкладкової тканини).

У 5–6 місяців дитина вже простягає ручки до предмета, який їй показують, усміхається до свого відображення в дзеркалі, приглядається до обличчя мами, тата чи бабусі, і вміє зчитувати з нього вираз задоволення чи незадоволення її діями. У слабзорих дітей бачення на відстані може бути порушеним, тому предмети та іграшки не слід розташовувати надто далеко від них.

Крім іграшок, дитина повинна мати змогу побачити меблі та різні предмети найближчого оточення (шафу, стіл, полички, килим, квіти, лампу та ін.). Важливо навчити дитину

оглядати ре-
вильних пра-

Слабозор
ручками то
смуток). У п
слів, розпо
тощо), теж н
рела звука.

У 7 місяц
кає предмет
допомоги до
ситуації, в як

Частіше з
дитині, обов'
(м'ячики з д
бути не лише
динації «око-

Зряча 7-мі
слабозора д
які падають
іграшок). Що

8-й місяц
тина зі зроста

які займають
(якщо це не в
створює можл
порається на
місце. Якщо м
вує» дитину н

На кухні д
нарізання ово
до дитини. Ре
органів чуття
чи робите що

Прогулянк
візочку, коли
для того, щоб

Під кінць пер
Така зацікавл
наприклад, кр
гудзик сорочк

У 10 місяц
дрібні предмет
хапання велик
намистинку, к
діаметром бли

Тренувати
ся печиво, доз

оглядати речі, які її оточують, з різних позицій та рівнів. Це забезпечить формування правильних правильне уявлення щодо предметів, які оточують дитину.

Слабозорих немовлят потрібно частіше брати на руки, притуляти до себе, дозволяти ручками торкатися свого обличчя, на якому відображається настрій мами (спокій, радість, смуток). У цих ситуаціях важливий словесний контакт. Промовляння до дитини пестливих слів, розповідь про те, що вона робить (наприклад, «Одягаю сорочечку, завиваю пелюшчку» тощо), теж надзвичайно важливий засіб тренування переведення погляду в напрямку джерела звука.

У 7 місяців дитина, яка нормально розвивається і бачить, обертає іграшку в руках, шукає предмет, який у неї впав, прагне до зорового контакту з дорослим. Слабозора дитина без допомоги дорослих може мати труднощі в опануванні цих умінь. Тому й надалі створюйте ситуації, в яких би здійснювався розвиток її зорових функцій.

Частіше змінюйте об'єкти, які знаходяться в полі її зору. Кожну нову річ, яку покажете дитині, обов'язково називайте. Привабливість іграшки посилиться, якщо вона звучатиме (м'ячики з дзвіночками, ляльки, які вимовляють слова, ведмедики). Усі ці іграшки мають бути не лише в полі зору, а й в радіусі досягнення руки. Це сприятиме формуванню координації «око – рука».

Зряча 7-місячна дитина стежить зором за предметом, що падає, шукає цей предмет. Щоб слабозора дитина змогла сама знайти іграшку, поверхня килимка, ковдри, простиратла, на які падають іграшки, має бути контрастного кольору (наприклад, білого – для яскравих іграшок). Щоб вона цей предмет побачила, візьміть її на руки і разом з нею пошукайте.

8-й місяць життя дитини – це період удосконалення вмінь, які з'явилися раніше. Дитина зі зростаючою увагою починає оглядати не лише навколишні предмети, а й людей, які займаються певною діяльністю. Тому не слід її ізолювати, а давати змогу спостерігати (якщо це не шкодить дитині) за вашою домашньою працею. Це дає їй відчуття безпеки і створює можливість для отримання нових вражень через усі збережені відчуття. Мама, яка порасться на кухні, змушує очка дитини дивитися, стежити, переводити погляд з місця на місце. Якщо мама, коментуючи свої дії, перебуває у полі зору дитини, то її голос «спрямовує» дитину на те, що мама хоче зробити, і змушує її дивитися.

На кухні дитина відкриває світ нових звуків: шум води з крану, свисток чайника, звук нарізання овочів, миття посуду. Пораючись на кухні, намагайтеся повертатися обличчям до дитини. Розповідайте про те, що відбувається навколо неї, стимулюйте роботу всіх органів чуття. Аналогічно поведіться, коли перете у ванній кімнаті, прибираєте квартиру чи робите щось інше.

Прогулянки. Надзвичайно корисними для стимуляції зорових функцій є прогулянки у візочку, коли малюка кладуть на живіт. Це має значення не тільки для зміцнення м'язів, а й для того, щоб він мав змогу дивитися і спостерігати, як змінюється довкілля навколо нього. Під кінець першого року життя дитина має більше цікавитися маленькими предметами. Така зацікавленість виявляється під час обстеження різних предметів. Це можуть бути, наприклад, крапочки на м'ячику, очі ляльки чи ведмедика, колеса або фари автомобіля, гудзик сорочки тощо, обличчя тата і мами.

У 10 місяців дитина навчається захоплювати витягнутим великим і вказівним пальцями дрібні предмети. З часом це вміння вдосконалюється і близько 11 місяців дитина опанує хапання великим і вказівним пальцями. Дитина в рік кидає маленькі предмети (гудзик, намистинку, квасолю тощо) до посудини з маленьким отвором (наприклад, до пляшки діаметром близько 2–3 см).

Тренувати ці вміння можна не тільки у процесі гри. Коли під час годування розкришиться печиво, дозвольте дитині зібрати крихти. Викладайте тістечка, скибки хліба не на білу,

а на темну тарілку чи серветку (якщо печиво світле). Контрастне тло тарілки або серветки допоможе дитині побачити крихти. Вкидати намистинки у прозорі пляшечки для слабозорої дитини дуже складно. Спочатку дайте дитині посудину більшого діаметра, наприклад, близько 8–10 см. Бажано, щоб внутрішня і зовнішня стінки посудини були різного кольору. Так дитині легше буде побачити отвір, через який потрібно кидати дрібні предмети.

11-місячна дитина знаходить також «схований» предмет. Ви в присутності дитини кидаєте в коробку кубик і питаєте: «Де кубик?» Дитина має знайти «захований» предмет. Якщо при цьому виникнуть проблеми, спробуйте змінити (збільшити або зменшити) освітлення поверхні, яка розглядається, або змініть предмети, якими граєтеся, на більш контрастні.

Щоб дитина опанувала вміння, які відповідають першому рокові життя, вам знадобляться: кубики різної фактури і розміру, ємності для вкладання одна в одну (формочки, мотрійки, пірамідки); скриньки з кришками; коробочки з сюрпризом (в яких, наприклад, натискання кнопки спричиняє звучання голосів різних звірят); картонні книжечки з виразними кольоровими малюнками; столик-крісло, на якому розташовують різні елементи для маніпулювання. Стануть у пригоді також предмети щоденного вжитку (чашки, миски, ложки).

Будьте особливо уважними у період, коли дитина почала цікавитися дрібними предметами. Подбайте, щоб у зоні її досяжності не було потенційно небезпечних речей.

У 12 місяців дитина реагує на прості доручення. Почувши: «Дай кубик!» – подає кубик у руку. Пробоє також використовувати предмети відповідно до їх призначення, наприклад, розчісує волосся гребінцем. Слабозорій дитині покажіть, як гратися з різними іграшками, предметами. Спочатку зробіть це самі у полі зору дитини, не залучаючи її. Дитина спостерігатиме за вашою діяльністю, а через певний час сама захоче це зробити.

Дитина від 1 до 2 років.

У перші місяці *другого року* життя пізнавальні можливості дитини зростають, адже вона починає самостійно ходити. Щоб дитина мала змогу бачити вас під час подолання відстані, спочатку не ставайте дуже далеко від неї. Додатковою допомогою для малюка є голос мамі, яка промовляє до дитини: «Йди, йди до мене!», сигналізуючи про своє місце знаходження. В такій ситуації дитина самостійно йде, а близькість багьків дає їй відчуття безпеки.

Заохочуйте дитину ходити, показуючи їй також привабливі іграшки. З часом, коли вміння ходити стане автоматичним, дитина охоче бавитиметься іграшками, які можна за собою тягнути (візочки для ляльок, метелики з рухомими крилами та ін.). Усі іграшки, які рухаються, обертаються, брязкають під час руху, заохочуватимуть, а зрештою й змушуватимуть дитину дивитися, спостерігати рухи. А це дуже корисні вправи для розвитку у дитини всіх зорових функцій.

Намагайтеся частіше разом розглядати малюнки. Вони мають бути середньої величини, контрастних кольорів. Перші книжечки повинні містити зображення окремих речей або предметів. Поступово **давайте** дитині малюнки із зображенням простих сюжетних ситуацій.

Спільне розглядання книжечок впливає не лише на розвиток зорових функцій, а також і на розвиток мовлення. Зорово-рухову координацію дуже добре розвивають маніпуляційні ігри, до яких належать: нанизування намистинок; складання пірамідки (дерев'яної, пластичної); кубики різного розміру; коробочки, що закриваються; відерце, лопатка.

Гра з піском, водою – чи не найулюбленіші дітьми форми маніпуляції. Пересипання піску, переливання води, копання лопаткою піску дуже захоплюють дитину, і ви маєте забезпечити їй якомога більше можливостей для таких забав.

Дитина від 2 до 3 років.

У цей період з'являється новий вид діяльності, якою необхідно зацікавити дитину, – *малювання*. У першому півріччі 2 року життя дитина вже може користуватися олівцем або

крейдою. Оскільки слабозора дитина може сама не виявити зацікавлення малюванням, спробуйте заохотити її.

Для малювання виберіть м'які крейди (наприклад, воскові), аркуш паперу (за кольором контрастний із крейдою). Якщо умови помешкання дозволяють, папір або дошку для малювання можна повісити на стіні.

Змінійте колір крейди, паперу. Іноді можна купити флуоресцентну крейду (яка світиться). Заохочуйте дитину до малювання на піску. Під час малювання вдома забезпечте добре освітлення місця малювання або зменшіть кількість світла (що особливо важливо для дітей зі світлобоязню).

Дворічна дитина прагне все робити самостійно («Я сам»). Вона вже може пити з чашки, яку самостійно підтримує однією ручкою, набирати ложечкою їжу, знаходити на столі свій посуд і користуватися ним; знімати з голови попередньо розв'язану шапочку, одягати її на голову, просовувати голову, руки, ноги у відповідні отвори одягу, знімати попередньо розтібнуту курточку, роз'єднувати замок-блискавку, знімати розшнуровані черевички; з допомогою дорослого, мити руки з милом; самостійно сідати на горщик, коли відчуває в цьому потребу.

Опанування навичок самообслуговування дуже важливе, бо дає дитині відчуття самостійності.

Важливо, щоб атмосфера спілкування була спокійною, душевною. Не розпочинайте навчати дитину, коли вона в поганому настрої. Будьте стримані, спокійні, але рішучі. Намагайтеся помітити кожний, навіть найменший успіх дитини, і похвалити її за добре виконану роботу.

Поради батькам.

- Пити з чашки, тримаючи її однією рукою, дитина легше навчиться, якщо чашка матиме одне вушко і не буде надто важкою. Спочатку наливайте меншу кількість рідини, щоб запобігти розливанню.

- Набирати ложечкою їжу дитині легше навчитися, якщо пропонувані страви будуть не надто густі і не надто рідкі, наприклад, потерте яблуко, сирок, пудинг. Посуд, з якого дитина набиратиме їжу, не повинен бути мілкий. Особливо на перших етапах давайте дитині страви у глибокій тарілці (мисочці), з високими краями, щоб їх було добре видно на тарілці: сирок – у темній мисочці, а натерте яблуко – у світлій. Якщо дитині складно самій набирати їжу, візьміть її ручку в свою і зробіть це разом.

- Знайти на столі посуд і взяти його в руки допоможе розміщення його на контрастній таці або підставці.

- Навчаючи дитину одягатись, розпочинайте з сорочечки з короткими рукавами і коротких штанців. Спочатку покажіть, як це робити. Використовуйте гру (наприклад, запитайте: «Де ніжка?», а коли з'явиться в штанині, промовляйте: «Ку-ку, ось вона!»).

Дитина від 3 років.

У 3 роки вміння дитини (ходити, малювати, говорити, гратися) удосконалюються і стають провідною метою її діяльності, слугують більш точному пізнаванню оточення.

Основними вправами з розвитку зорових функцій дитини залишається розглядання малюнків і обговорення побаченого. На малюнках має бути зображено більше предметів, ніж для 2-річних дітей. Вони мають ілюструвати прості події, бути контрастних кольорів. При розгляданні малюнків запитуйте в дитини: «Що тут відбувається?», попросіть: «Розкажи, що ти тут бачиш?».

Використовуйте малюнки, розрізані на дві частини. Навіть найпростіші пазли для 3-річного малюка можуть бути надто складними. Тому самі розріжте малюнок (наприклад, листівку) із зображенням звірятка або якогось предмета на 2–3 частини. Для зразка добре

мати такий самий цілий малюнок. Покращенню зорових функцій слугуватиме також лого, в якому потрібно знаходити і називати подібні зображення.

Образотворчі заняття (малювання, ліплення з пластиліну, глини) розвивають у дитини зорово-рухову координацію та естетичні почуття.

Захоплюючим видом образотворчих занять є *ліплення з пластиліну*. Трирічна дитина, ще не зможе виліпити кульку чи валик самостійно, але спільно з дорослим, зможе виліпити прості речі: слимачка, драбинку, пліг тощо.

Бажано, щоб у дитини було постійне місце, де вона вільно малюватиме, ліпитиме, не переживаючи, що щось забрудниться фарбою, яка раптом розлилася. У цьому куточку розмістіть усе необхідне для цих занять: крейду, фарби, фломастери, папір для малювання, обгортковий папір, а також дошку, на якій можна презентувати вироби дитини.

Багато можливостей для тренування зорово-рухової координації забезпечує *самообслуговування*. Тому дозволяйте дитині самостійно виконувати певні дії навіть тоді, коли вона робить щось повільно або неідеально.

Враховуючи психофізичні властивості трирічної дитини (рухливість, стомлюваність, труднощі з тривалим зосередженням уваги на об'єкті, що спостерігається), рекомендується:

- час від часу змінювати напрями рухів дитини;
- не перевтомлювати дитину під час занять;
- не карати дитину за те, що вона ненавмисно розбила посуд, випустила з рук чашку з напоєм. Це сталося не лише через слабку рухову координацію, а й через недостатню концентрацію уваги;
- не гальмувати природну активність дитини;
- не критикувати дитину за невдалі роботи (малюнки, вироби).

Найкращою формою заохочення є похвала за будь-яку виконану цю роботу, демонстрування на сімейних виставках, щоб їх побачили та оцінили всі родичі, сусіди і знайомі.

Вибір дошкільного закладу для дитини із порушенням зору

Згідно із законодавством нашої держави, батьки мають право обирати заклад освіти для своєї дитини. Ви також маєте право продовжити відпустку по догляду за дитиною до 6 років. Якщо ви переконані, що вашій дитині буде краще навчатися вдома, і ви зможете дати їй більше, ніж спеціалісти дошкільного закладу, ми не будемо переконувати вас у хибності такого рішення. Дійсно, ніхто так не знає свого малюка, як ви, і жоден спеціаліст не зможе йому допомогти без вашої участі. Однак, перевагою дошкільного навчання дитини у спеціальному дошкільному закладі є, зокрема, апаратне лікування зору, корекційні заняття тифлопедагога, спілкування з однолітками, лід час якого дитина отримує важливі навички соціалізації.

В Україні функціонує розгалужена система дошкільних навчальних закладів для дітей з різними порушеннями зору. Зокрема, спеціалізовані дошкільні заклади і групи для цієї категорії дітей при масових дошкільних закладах, навчально-реабілітаційні центри. Всі ці заклади працюють за спеціальними загальноосвітніми та корекційними програмами, розробленими з урахуванням діагнозу, віку дітей та особливостей їхнього психофізичного розвитку.

Окрім загального розвитку і навчання, яке здійснює в спеціалізованому дошкільному закладі *вихователь*, необхідну корекційну роботу проводить *учитель-тифлопедагог*: з розвитку у дітей зорового сприймання, пізнавальної діяльності, просторового та соціально-побутового орієнтування, формування компенсаторних способів пізнавальної, предметно-практичної, ігрової діяльності. *Логопед* виправляє наявні у дітей порушення мовлення, розвиває зв'язне усне мовлення. *Інструктор з лікувально-фізичної культури (ЛФК)* – можливі порушення опорно-рухового апарата (порушення постави, сколіози, плоскостопість,

парези).

лог-дефе

індивіду

батькам

вах сім'ї

для бать

особливо

Батьк

зованих

офтальмо

спеціаліз

топис

кабінетн.

тримку і

Підго

Якщо

навчання

напряма

Розви

До вс

ня – основ

у початко

Ушкод

шої дитин

формуван

Практ

у процесі

дорослого

Ефект

батьки сл

пластмас

при цьому

зробити е

дитина сп

словесно-

Розвит

різноманіт

сюжет і са

Розвин

1) «Чет

певної озв

вова).

2) При

3) Гра

слово, але і

ний, легкі

на досвід д

парези), які можуть негативно впливати на функціонування зорової системи дитини. *Психолог-дефектолог* стежить за динамікою розвитку дитини в корекційному процесі, проводить індивідуальні заняття з тими дітьми, які відстають у психічному розвитку, надає допомогу батькам, тифлопедагогу, вихователям в організації навчання і виховання дошкільника в умовах сім'ї та дошкільного закладу, спільно з вихователем розробляє індивідуальні завдання для батьків, з урахуванням складності порушення зору у дитини, її віку та індивідуальних особливостей.

Батькам дошкільників з порушеннями зору особливо важливо знати, що в спеціалізованих дошкільних навчальних закладах їхня дитина щоденно отримуватиме саме ту офтальмологічну допомогу, якої вона потребує згідно зі своїм зоровим діагнозом. До штату спеціалізованого дошкільного закладу обов'язково входить *лікар-окуліст* та *медсестра-ортотистка*, які здійснюють лікувально-відновлювальну роботу. Функціонують спеціальні кабінети, в яких діти отримують необхідну офтальмологічну допомогу, – лікування, підтримку і відновлення порушень зору на спеціальній апаратурі.

Підготовка до навчання у школі

Якщо дитина не відвідувала спеціальний дошкільний заклад, підготовка до шкільного навчання повністю покладається на батьків. Ця підготовка має відбуватися за наступними напрямками.

Розвиток мислення.

До вступу до школи у дитини 6–7 років має бути сформоване *практично-дієве мислення* – основа для розвитку словесно-образного мислення, що є запорукою успішного навчання у початковій школі.

Ушкодження зору не має негативного впливу безпосередньо на розвиток мислення вашої дитини. Однак, серйозні порушення зору утруднюють процеси сприймання, зокрема формування цілісного образу, виділення його істотних ознак, їх повноти і точності.

Практично-дієве мислення дітей з порушеннями зору формується в дошкільний період у процесі *ігрової діяльності*, яка має бути спеціально організованою і відбуватися за участю дорослого та під його керівництвом.

Ефективним засобом розвитку цього виду мислення є *конструювання*. Тому бажано, щоб батьки сліпої або слабозорої дитини придбали найрізноманітніші конструктори (дерев'яні, пластмасові). Різні предмети, макети тощо, які спочатку збираються разом із дорослим, при цьому кожна дія супроводжується словесним поясненням. Потім дитині пропонується зробити це самостійно за зразком, по пам'яті і, нарешті, за словесною інструкцією. Коли дитина спробує сконструювати об'єкт за власним задумом, це свідчитиме про появу в неї *словесно-образного мислення*.

Розвиток *практично-дієвого мислення* здійснюється також у процесі залучення дітей до різноманітних сюжетно-рольових ігор, в яких дитина виконує різні ролі, або сама замислює сюжет і самостійно його реалізує.

Розвинути у дітей *логічне мислення* допоможуть наступні вправи:

1) «Четвертий зайвий». Завдання передбачає вилучення одного предмета, який не має певної ознаки, спільної для інших трьох (яблуко, груша, слива, *морква*; корова, коза, свиня, *вовк*).

2) Придумування відсутніх частин тексту: початку, основної частини, закінчення.

3) Гра «Скажи навпаки». Дорослий говорить якесь слово і заохочує дитину теж назвати слово, але із протилежним значенням: *великий* – *маленький*, *чорний* – *білий*, *чистий* – *брудний*, *легкий* – *важкий*, *вода* – *вогонь* тощо. Можна дібрати різні пари слів, орієнтуючись на досвід дитини.

Розвиток моторики та координації рухів.

У дітей із порушеннями зору 6–7 років у край низький рівень розвитку моторики і координації рухів (несформована координація і точність рухів, погане володіння своїм тілом). Недостатній розвиток моторики пояснюється недосконалістю зорового контролю за виконанням певних рухів та дій.

У цьому віці діти мають ще недостатньо повні просторові уявлення, що також ускладнює виконання різноманітних дій, їх координацію. Несформовані й графічні навички.

Першим етапом формування графічних навичок та підготовки руки до письма є аналіз зразка. Уважно роздивіться разом з дитиною зразок, проаналізуйте всі деталі. Доцільно тут скористатися прийомом «рука в руці», коли дорослий бере ручку дитини в свою і разом з нею обстежує зразок, супроводжуючи аналіз мовленням. На другому етапі зразок відтворюється фломастером чи маркером, яким проводять товсту лінію. Особливу увагу приділяйте не лише виробленню у дитини рухової навички, а й тому, щоб вона постійно співвідносила свою діяльність зі зразком.

Пропонуємо для цієї роботи кілька завдань:

- Намалювати (викласти зі шнурочка) простий візерунок.

- Гра «Важкі дороги». Для гри використовують іграшки або малюнки машинки і будиночку. Ви говорите дитині: «Ти – водій. Тобі треба проїхати дорогою до цього будиночка. Шлях цей непростий. Тому будь уважним і обережним». Дитина має олівцем, не відриваючи руки, «проїхати» цим звивистим шляхом.

- Робота з конструктором, мозаїкою, аплікацією, а також ліплення, вирізування (не відриваючи ножиці від паперу) тощо, розвиває дрібні рухи.

З метою розвитку загальної координації і точності рухів, можна запропонувати дітям наступні ігри:

- «Істівний – неістівний» – гра з м'ячем.

- «Дзеркало» (дитині пропонується бути дзеркалом і повторювати всі рухи дорослого).

Роль ведучого можна передати дитині.

- «Тир». Попадання у ціль різними предметами (м'ячем, кільцями тощо). Ця гра сприяє не лише координації рухів, а й розвитку їх точності, окоміру. Для удосконалювання цих навичок доцільно послідовно зменшувати розмір кидальних предметів і мішені, збільшуючи відстань до неї.

Розвиткові моторики і координації рухів сприяють також доступні дітям спортивні ігри, фізичні вправи, танці, заняття ритмікою, аеробікою.

Розвиток збережених відчуттів.

Дитину зі значними порушеннями зору варто навчити обстежувати предмети за допомогою дотику. Навчати її обмацувати предмети обома руками, кистями рук, планомірно обстежувати їх згори донизу, зліва направо.

Під час дотикового обстеження предметів дитина з порушенням зором має називати їх властивості: величину (великий – маленький, високий – низький, широкий – вузький, довгий – короткий), щільність (твердий – м'який), вагу (важкий – легкий). Навчати дитину розрізняти матеріал, з якого виготовлені предмети: дерево, камінь, скло, метал, папір, тканина, шкіра, пластмаса. Можна погратися з «Чарівним мішечком», до якого вкладаються предмети, виготовлені з різних матеріалів, різні за розміром, формою. Дитина виймає з мішечка по одному предмету, обстежує і називає їх властивості. Дерев'яні предмети відкладає ліворуч, металеві – праворуч.

Корисною є гра «Що впало?» Дитина має впізнати за звуком падіння, з якого матеріалу зроблений предмет.

Важливо ознайомити дітей із такою властивістю предметів, як здатність плавати.

Разом із д
неї різні п

Для оз
слухати, в
мовчки 2
можуть бу
листя за ві

Корнен
різні шумо
чиняє двер
що робить

Доволя
температу

Форму

Шестир

фрукти, ме
вміти їх уз
предметом
іграшкові м
іграшкових

увагу на ре

Обов'язк
бою за їх як

2 предмети

і чим відрі

порівняння
предметах. д

Порівня
зорового і об

Однак, вр
леністю у ви

ознак предме

Ознайоми

дром (стови

сторючих уя

мішечком»: в

визначає сут

ставте перед

скажіть: «Зна

Корисним

чення словни

• визначити

• розкласти

• ігри із сес
харчується?»

Розвиток з
Через недо
словникового

Разом із дитиною проведіть експеримент: налійте в миску води, нехай дитина опускає в неї різні предмети і сама визначить, що плаває, а що тоне.

Для ознайомлення з довкіллям важливо розвивати у дитини *слухове сприймання*, вміння слухати, прислуховуватися і розуміти те, що діється навколо неї. Запропонуйте їй посидіти мовчки 2-3 хвилини і послухати тишу. Потім нехай вона розповість, які звуки почула. Це можуть бути чийсь кроки, відчинення дверей в під'їзді будинку, шум вітру, дощ, шурхіт листя за вікном тощо.

Корисно погратися в гру «Що я роблю?» Дорослий стає за спиною дитини і здійснює різні шумові дії: ріже папір і зминає його, переливає воду, підмітає підлогу віником, відчиняє двері до іншої кімнати, холодильника, висуває шухлядки та ін. Дитина має сказати, що робить дорослий.

Допоможіть дитині користуватися всіма збереженими відчуттями – дотиковими, звуковими, температурними, смаковими!

Формування уявлень.

Шестирічна дитина зі зниженим зором має знати якомога більше понять, зокрема: овочі, фрукти, меблі, одяг, тварини (домашні, дикі), рослини (квіти, дерева, кущі), птахи тощо, вміти їх узагальнювати та порівнювати. Якщо неможливо ознайомити дитину з якимось предметом через його розмір або віддаленість, скористайтеся іграшками. Наприклад, через іграшкові машинки можна ознайомити дітей з різними видами транспорту; через м'які іграшкових звірят – з домашніми і дикими тваринами. При цьому обов'язково звертайте увагу на реальні розміри обстежуваних об'єктів.

Обов'язково навчайте дітей з порушеннями зору *порівнювати* різні предмети між собою за їх якостями, особливостями, почергово обстежуючи їх. Поставте перед дитиною 2 предмети. Після того, як вона їх обстежить, запропонуйте розповісти, чим вони схожі і чим відрізняються. Важливо не просто запитувати дитину, а спільно з нею здійснювати порівняння. Поступово, з вашою допомогою, дитина навчиться знаходити відмінності у предметах, починаючи від їх призначення і закінчуючи дрібними деталями.

Порівняння предметів за різними ознаками ефективно сприяє розвитку мислення, мовлення, зорового і дотикового сприймання, допомагає більш повно ознайомитися з довкіллям!

Однак, враховуйте бажання і настрої дитини. Спробуйте захопити їх власною зацікавленістю у вивченні різних предметів, перетворіть заняття на змагання: хто назве більше ознак предметів – мама чи дитина, мама з сином (донькою) чи тато?

Ознайомте дитину з *геометричними формами*: кубом (кубик), кулею (м'ячик), циліндром (стовпчик), призмою (дах), паралелепіпедом (цеглина). Це сприятиме розвитку просторових уявлень, найскладніших для слабозорих дітей. Можна скористатися «Чарівним мішечком»: виймаючи з нього предмети різних геометричних форм, дитина називає їх і визначає суттєву ознаку – форму. Якщо дитина ще не готова до самостійної роботи, поставте перед нею, наприклад, циліндр, і запропонуйте знайти в мішечку такий самий, або скажіть: «Знайди циліндр (куб, кулю тощо)».

Корисними для формування у дітей з порушеннями зору предметних уявлень та збагачення словника будуть *спеціальні вправи з предметними малюнками*:

- визначити, що зображено на малюнку (або хто зображений);
- розкласти малюнки на групи, наприклад, живі предмети і неживі;
- ігри із серією малюнків, на яких зображено живих істот: «Хто де живе?»; «Хто чим харчується?»; «Хто які звуки видає?»; «Хто що вміє робити?» тощо.

Розвиток зв'язного усного мовлення і навчок спілкування.

Через недостатність повноцінного сприймання довкілля, під час уточнення і збагачення словникового запасу дитини належну увагу приділять *правильному розумінню нею значень*

слів, співвіднесеності слів з предметами, поглибленню уявлень і реальних знань дитини про навколишній світ.

Для запобігання характерних для дітей із порушенням зором аграматизмів і розвитку граматичного ладу мовлення доцільно тренувати їх у розумінні зв'язків слів у словосполученнях і реченнях різних конструкцій.

Доцільно спонукати дитину до самостійних висловлювань – розповідей та описів, елементарних міркувань (наприклад, «Чому ти так думаєш?»), до переказу прослуханих текстів, з'ясування їх змісту.

Звертайте їхню увагу на інтонаційну забарвленість речень, добір слів, які найточніше передають сутність розповіді, на логічність і послідовність викладу. Створюйте різні ситуації, які стимулюватимуть самостійні висловлювання дітей.

Більше уваги звертайте на розвиток *спілкування*, адже ваша дитина приїде у шкільний колектив і спілкуватиметься з однокласниками, педагогами, працівниками школи. Крім того, спілкування сприяє розвитку пізнавальних процесів, становленню емоційно-вольової сфери особистості.

Формуванню навичок спілкування допомагають сюжетно-рольові ігри, розігрування улюблених казок. Якщо дитина не відвідує дошкільний заклад, обов'язково організуйте її спілкування з однолітками та іншими дорослими, вдома, в гостях у знайомих, на прогулянках.

Опанування читанням, письмом і лічбою.

Насамперед, слід навчити дитину *орієнтуватися на аркуші паперу*: знаходити верх та низ, а потім лівий і правий бік аркуша; правий верхній, лівий верхній, правий нижній, лівий нижній кути, а також середину (центр) аркуша.

У цьому допоможуть такі заняття та ігри: попросіть дитину покласти кубик у певний кут аркуша або його центр. Для цього скористайтеся шаховою дошкою, в кутах якої поставте різні фігури (гра «Де яка фігура живе»). Фігури можна міняти місцями і «ходити» ними одна до одної в гості. Не бійтеся фантазувати та імпровізувати!

Під час гри «Що де стояло?» на аркуші паперу або на дошці розкладіть від 2 до 5 предметів (або іграшок). Після того, як дитина їх обстежить і назве словом, заберіть один предмет (або поміняйте їх місцями). Дитина має визначити, якого предмета не вистачає і де він стояв, або які предмети поміняли місцями.

Щоб навчання письму у школі було успішним, необхідно спеціально *підготувати до цього руку дитини*. Для розвитку дрібних рухів пальців рук скористайтеся мозаїкою. Спочатку навчіть дитину викладати мозаїку з країв поля, а потім спробуйте перейти до простих орнаментів.

Розвиткові рухів пальців та їх чутливості сприяють нанизування намистинок, розфасовка гороху і квасолі (ігри «Допоможи бабусі», «Робота Пенелюшки»). Ці завдання виконуватимуться успішніше, якщо дитина зпатиме, що виконує дійсно потрібну для бабусі чи мами роботу.

Щоденно тренуйте м'язи пальців і рук дитини (3–5 хвилин). Ці вправи слід розпочинати з масажу кисті руки: зробіть погладження, розминання, поплескування, розтирання м'язів, щоб дитина відчула тепло в долонях; виконуйте «пальчикові ігри».

Як навчити дитину лічби?

Спершу дитина має засвоїти поняття «один» і «багато» (на реальних предметах). Після цього навчайте рахувати предмети. Наприклад: «Один кубик і ще один кубик – два кубики. Скільки разом? Два кубики. Ще покладемо один кубик. Виходить: один, два, три кубики. Скільки разом? Три кубики».

І таким чином до 10. Але робіть це поступово, від одного числа до наступного. Якщо дитина справляється з цим завданням, пропонуйте наступні:

– Скі
до них
– Даї
– Скі
Після
на додав.
Якщо
сьогодні
конкретн
шкідлив

Дитин

Почат

Це приве
до навчан
такими ре

Якщо

• зверн
мендації:

• обсте

втомлюван

• забезп

вільною п

• упоря

телевізора

Попер

в сім'ї, від
спортом.

До уваг

• Перека
крашають

• Заміст

• Дитин

вати їх у се

• Для ро

з м'ячем.

• У шко
від часу її в

• Вчіть д

об'єкта на в

• Щоб сіл

рухатися.

Необхідн
неї потребу

ці. Дитина м

успішної інте
Пам'ятай
вашої любові,
можливо) від
побливого ста

– Скільки тут гудзиків? (Під час лічби дитина відсуває по одному гудзику або торкається до них).

– Дай мені (назвіть кількість) цукерок (або паличок, кубиків, яблук, камінців тощо).

– Скільки тут яблук? А тепер я покладу ще одне. Скільки стало? Порахуй.

Після того, як дитина навчиться рахувати до 10, спробуйте розв'язувати задачі спочатку на додавання, а потім на віднімання (також на реальних предметах).

Якщо ви відчули, що дитина втомилася, почала відволікатися, зробіть перерву або закінчіть на сьогоднішнє заняття. Важливо також уміти відчути, якої саме допомоги потребує дитина в кожному конкретному випадку, адже надмір допомоги, як і її відсутність у потрібний момент, однаково шкідливі.

Дитина у початковій школі

Початок навчання у школі для дитини пов'язаний зі значними навантаженнями на зір. Це призводить до хронічної перевтоми зору, може стати причиною негативного ставлення до навчання та призвести до поганої успішності. Щоб цьому запобігти, варто скористатися такими рекомендаціями.

Якщо ви помітили ознаки втомлюваності зору у своєї дитини, потрібно:

- звернутися до лікаря-окуліста для обстеження очей і зору, виконувати всі його рекомендації;
- обстежити дитину у педіатра та невропатолога, щоб виключити додаткові фактори втомлюваності;
- забезпечити дитині зручне робоче місце і правильне його освітлення, стежити за правильною посадкою за столом;
- упорядкувати режим зорової роботи: 35-45 хв. занять – 15 хв. відпочинку (але не біля телевізора чи комп'ютера).

Попередити і зняти втому очей також допоможе нормальний психологічний клімат в сім'ї, відсутність стресових ситуацій, емоційна підтримка, заняття фізкультурою і спортом, гімнастичні вправи для очей.

До уваги батьків, учителів, вихователів!

- Переконайте дитину у тому, що окуляри надають їй обличчю значущості і навіть прикрашають її.
- Замість букв і цифр використовуйте картки із зображеннями тварин, рослин тощо.
- Дитина може дивитися на віддалені об'єкти і називати їх, а може дивитися і зображувати їх у себе на аркушах для малювання.
- Для розвитку рухливості очей корисні будь-які механічні іграшки, що рухаються, ігри з м'ячем.
- У школі дитина має сидіти так, щоб бачити написане на дошці без напруження. Час від часу їй корисно дивитися у вікно.
- Вчіть дітей кліпати повіками, не горбитися, частіше переводити погляд з ближнього об'єкта на віддалений і навпаки.
- Щоб слабозора дитина гармонійно фізично і психічно розвивалася, вона мусить багато рухатися.

Необхідно постійно стимулювати дитину до рухів, до мобільності, щоб викликати у неї потребу в русі, забезпечити безпеку під час самостійного пересування, в іграх, у праці. Дитина має відчути задоволення од вільного руху в просторі – це неолмінна умова її успішної інтеграції в суспільство.

Нам'ятайте! Дитина, яка неспроможна повноцінно користуватися ушкодженим зором, прагне вашої любові, вашої мудрої допомоги, щоб самій стати особистістю, незалежною (наскільки це можливо) від вас та інших людей. Повага у сім'ї до дитини, її найменших успіхів – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.