

## **Особенности воспитания детей с нарушением зрения.**

Детей с нарушениями зрения с самого раннего возраста следует воспитывать и обучать с учетом имеющихся у них особенностей.

### **Ошибки в воспитании ребенка с нарушением зрения:**

1. **Чрезмерная опека**, лишение ребенка самостоятельности, подавление его активности, запрет на выполнение им доступных и посильных действий ("не бегай", "не бери сам", "не трогай" и т. п.).
2. **Неадекватность предъявляемых требований** к ребенку в семье, излишние строгость и настойчивость родителей в получении ребенком дополнительных знаний из-за боязни, что во "взрослой" жизни он будет невостребован. Это приводит к формированию повышенной моральной ответственности ребенка и создает предпосылки к развитию фобий.
3. **Воспитание в стиле "кумир семьи"**, предупреждение любых желаний "больного" ребенка. Это приводит к развитию эгоцентризма, неспособности к жизни, зависимости от окружающих.
4. **Неприятие ребенка с физическим недостатком**, способствующее формированию комплекса "нелюбимого ребенка" и приводящее к развитию невротических реакций.

### **Рекомендации по воспитанию и обучению ребенка с нарушением зрения:**

1. Чаще разговаривайте с ребенком, рассказывайте ему о том, что вы в данный момент делаете.
2. Все, что вы делаете вместе с ребенком, проговаривайте (например: "Сейчас мы будем умываться. Вот мыло").
3. Спокойно повторяйте обращенные к ребенку слова, просьбы, поручения, не услышанные им из-за неустойчивости внимания, свойственной детям с нарушением зрения.
4. Учите ребенка внимательно и до конца выслушивать взрослого и отвечать на вопросы.
5. Используйте "золотое" правило: *"Все, что можно, представьте ребенку наглядно"*. Широко используйте рисунки, макеты, диафильмы, совершайте мини-экскурсии с ребенком, при этом обязательно стимулируйте его же-

ление ознакомиться с предметами.

6. Учите малыша обследовать окружающие предметы не только с помощью зрения, но и осязания (на ощупь).

7. Обращайте внимание ребенка на разные признаки и качества игрушек, предметов, их цвет, форму и величину (*например, обследование кубика: "Это кубик, посмотри глазками внимательно - он красного цвета; потрогай, какой кубик гладкий, поддержи его на ладошке, он легкий, потому что пластмассовый; у кубика есть углы - вот они; есть и стороны - вот они"*).

8. Упражняйте ребенка в различении предметов по величине. Для этого подберите игрушки и предметы разные по величине (мячи, пирамидки, ленточки). Объясните ребенку, какой мяч большой, а какой маленький.

9. Научите ребенка ориентироваться в микропространстве (например, на столе). Предложите ему положить руки на стол ладошками вниз, объясните: "То, что расположено около левой руки - слева от тебя, а то, что расположено рядом с правой рукой - справа от тебя". Дотрагивайтесь поочередно до правой и левой рук ребенка, делая указательные жесты направо и налево от него.

10. Обязательно поддерживайте действия ребенка поощрительными, ласковыми словами, положительно оценивайте то, что он делает: "Ты очень старался, молодец!", "Как красиво ты поставил игрушки!" и т. п. Это поможет нерешительному ребенку успешно выполнить то, что вы от него требуете.

11. Стимулируйте двигательную активность ребенка, приучайте его к обязательному выполнению утренней гимнастики, физических упражнений.

12. Развивайте мелкую моторику ребенка, т. к. доказана зависимость уровня развития мышления и речи от развития мелкой моторики рук, поэтому пусть ваш ребенок чаще лепит из глины и пластилина, вырезает из бумаги, закрашивает фигуры, делает поделки и т. д.

## *Еда, полезная для глазок.*

### **Необходимые для здоровья глаз витамины, минералы и природные компоненты.**

**Лютеин** (источники: желток яйца, персики, апельсины, мандарины, сельдерей, морковь, хурма, кукуруза, зеленый салат, сладкий перец, петрушка, укроп) - *способен проникать в сетчатку глаза, улучшать остроту зрения, обеспечивать весь спектр цветоощущения, защищать глаза от ультрафиолета.*

**Бета-каротин** (источники: морковь, зеленый лук, щавель, шпинат, латук, салат, томаты, красный перец, брокколи, тыква, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, черная смородина) - *участвует в построении зрительного пигмента родопсина, который обеспечивает адаптацию к пониженной освещенности.*

**Витамин С** (источники: шиповник, сладкий перец красный и зеленый, черная смородина, облепиха, петрушка, белые грибы, капуста брюссельская и цветная, укроп, рябина красная садовая, апельсины, земляника) - *нормализует образование слезной жидкости, уменьшает повышенное внутриглазное давление.*

**Витамин Е** (источники: масла соевое, кукурузное, подсолнечное, зерна пшеницы, кукурузы, овса, ржи, бобовые, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи) - *сохраняет эластичность кровеносных сосудов, предотвращает развитие близорукости.*

**Цинк** (источники: семена подсолнуха, льна, соя, бобы, чечевица, горох, орехи грецкие, лесные, кешью, белые грибы, пшеница) - *защищает глаза от повреждений ярким светом, обеспечивает прозрачность хрусталика.*

**Медь** (источники: листья и стебли шпината, листья салата, зерна овса, картофель, печень свиная и говяжья, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи) - *укрепляет сосуды глаза.*

**Витамин А** (источники: печень свиная, говяжья и тресковая, масло сливочное, сыр, яйцо, творог, курица, рыба) - *повышает прочность сосудов.*

**Селен** (источники: пшеница, кокос, тунец, сардины, печень свиная и говяжья, свинина, яйцо, говядина, молоко) - *улучшает состояние сосудов, препятствует их старению.*

**Черника** - природный антиоксидант, *защищает глаза от действия свободных радикалов, увеличивает скорость образования зрительного пигмента родопсина, улучшает сумеречное зрение, восстанавливает нарушенную микроциркуляцию и состояние клеточных мембран.*



Источник материалов: журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» №1, январь 2013 г.