**поради тифлопедагога батькам дітей з порушеннями зору**

**ЯК ПЕРЕВІРИТИ ЗІР ДИТИНИ ВДОМА**

**Для дослідження функції кольоровідчуття**у дитини двох - трирічного віку застосовують метод впізнавання  кольорів. Малюкові показують фігури, пофарбовані в червоний, синій і зелений кольори, і називають колір. Через деякий час дитину просять вибрати фігуру такого ж кольору.

**Для визначення колірного зору** можна використовувати метод покриття. У його основу покладено принцип гри в лото.

Дитині пропонують покривати кольорові поля на карточці  шматками картону або паперу такого ж кольору.

**Метод переваги, або вибору.**

Він застосовується при обстеженні дітей віком до 1 року.

Дитині показують одночасно кілька іграшок різного кольору і дивляться, яка з них більше привертає увагу малюка, тобто, на який колір він реагує.

У дітей у віці після 4 років функцію відчуття кольору досліджують за спеціальними таблицями .

**Дослідження бінокулярного зору у дитини.**

Щоб визначити, бачить дитина двома очима разом (тобто бинокулярно) або тільки одним оком (тобто монокулярно), застосовують різні прилади. Багато з них мають складну будову і можуть бути використані тільки в умовах очного кабінету. У домашніх умовах можна орієнтовно визначати бінокулярний зір за допомогою  більш простого методу .

Дитині дають в руки олівець або паличку. Другий олівець або паличку тримають на відстані 35 см від  неї у вертикальному положенні. Малюк повинен відразу попасти   своїм олівцем або паличкою і кінчик другого олівця. Замість палички можна використовувати колечко діаметром 1 см. У його середину дитина повинна потрапити олівцем. Зазвичай при наявності бінокулярного зору і відповідному навику трирічна дитина успішно виконує завдання.

**Міопія у дітей - дитяча короткозорість**

Міопія є найбільш поширеним порушенням рефракції, тобто передньозадня вісь ока більша, ніж має бути в цьому віці. Зображення предметів при короткозорості складається не на сітківку, що дало б хороший зір, а перед сітківкою і зображення виходить розпливчатим. Прогресуюча міопія виникає саме в дитячому віці. У окремих випадках у новонароджених спостерігається транзиторна (що приходить) міопія.

Добре відомо що недоношені діти особливо схильні до розвитку міопії, в цій групі дітей частота виникнення міопії від 30% до 50%. Діти, ослаблені по загальному стану (часті ОРЗ, грип, пневмонії) тобто у кого понижений імунітет, так само схильні до розвитку міопії. Найчастіше виникнення міопії залежить в основному від спадкових чинників і умов зовнішнього середовища. До групи ризику передусім входять діти короткозорих батьків, причому якщо міопія у обох батьків, то вірогідність короткозорості у дитини дуже велика. Певну роль в частоті появи міопії грає віці дитини. До одного року міопія зустрічається у 4-6% дітей, в дошкільному віці не перевищує 2-3% . А ось у міру дорослішання дитини частота виникнення міопії зростає. У віці 11-13 років міопія спостерігається у 14% дітей, в 20 літньому віці і старше в 25% випадків.

Ненормовані зорові навантаження, недотримання гігієни праці, у тому числі неправильна посадка за столом і надмірне користування комп'ютером призводить до розвитку короткозорості. Міопія є частою причиною інвалідності по зору в усіх групах населення, через те, що супроводжується змінами сітківки, судинної оболонки і іншими ускладненнями. Першою ознакою короткозорості є погіршення зору удалину. Спочатку зниження зору може бути тимчасовим, оборотним. Головне вчасно цей момент виявити і не дати йому перерости в короткозорість. Ось чому так важливо регулярно перевіряти зір у дітей.

Школярі з початком короткозорості нерідко скаржаться на швидке стомлення очей при зоровій роботі на близькій відстані і при читанні або листі наближають очі до тексту, при розгляді видалених предметів нерідко примружують очі.

На жаль, позбавитися від короткозорості, до досягнення 18 років не можна, але основні зусилля мають бути спрямовані на корекцію міопії (окуляри, контактні лінзи) і на профілактику , яка включає різні методи: гімнастика для очей; призначення медикаментозних препаратів, зменшення спазму акомодації;  комп'ютерна корекція зору; зміцнення функціонального стану організму; вітамінотерапія.

Дуже важливим є виявлення і корекція порушень осанки. У разі швидкого прогресу короткозорості (більше 1 діоптрії в рік) рекомендуються   ін'єкції і операції, що полягають в тому, що позаду очного яблука створюється штучний «бандаж», що не дає оку збільшуватися в розмірі.         Багато батьків вважають, що носіння окулярів або контактних лінз сприяє посиленню короткозорості, що є головною помилкою. Дослідження в області офтальмології і в Європі і в США показали, що неносіння окулярів — самий гірший варіант.Найчастіше короткозорість виникає у дітей, які проводять багато часу за читанням або працюють з предметами такими, що знаходяться на близькій відстані від очей.

**ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РОБОТИ**  
**ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ М`ЯЗІВ ОЧЕЙ**

1. Фіксуємо       голову дитини так, щоб могли рухатися тільки очі. На витягнутій руці стисніть долоню в кулак. На широкій амплітуді рухайте кулаком: праворуч, ліворуч, угору, вниз. Потрібно невідривно стежити за кулаком очима.

2. У великій кімнаті станьте біля стіни і, не повертаючи голови, швидко переводьте погляд із правого верхнього кута кімнати в лівий верхній, із лівого нижнього у правий нижній. Бажано повторити 30 - 40 разів.

3. Ноги на рівні плечей, руки на поясі, різко повертайте голову праворуч і ліворуч (поглядом стежте за рухами). Бажано повторити 30 -40 разів.

 4. Дивіться  на яскраве світло протягом трьох секунд, після чого затуліть  очі рукою і дайте їм відпочити. Повторіть 15 разів.

 5. Широко розплющіть очі, сильно їх примружте,  заплющіть.  Повторіть  30 - 40 разів.

6. Подивіться у вікно на далеку відстань, уважно розгляньте якийсь предмет, переведіть погляд на долоню своєї руки. Повторіть 15 разів

  7. Наберіть у долоню води та плесніть воду в заплющені очі, підставте обличчя сонцю.

**ВПРАВИ ТА МАСАЖ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ**

Проводяться сидячи на стільчику, руки покладені на коліна, розслабтеся, уяву зосередьте на очах, виконуйте всі дії без напруження, дихайте повільно.

 1.На рахунок «один» — підніміть очі вгору, на два — дивіться прямо, на три — опустіть очі додолу, на чотири — дивіться прямо. Повторіть 8 разів.

 2.На «один» — дивіться на перенісся, на два — прямо. Повторіть 8 разів.

 3.На «один» — дивіться ліворуч, на два — прямо, на три — праворуч  на чотири — перед собою. Повторіть 8 разів.

 4.Колові  рухи очима — 4 рази ліворуч і 4 — праворуч. Повторіть 5—6 разів.

 5.Широко розплющте очі, після чого міцно заплющте. Повторіть 5—6 разів.

    Після виконання вправ, легенько масажуйте активні точки біля очей(їхня   стимуляція допомагає при лікуванні очних захворювань).

1. Складіть пальці в кулак, мізинці покладіть на кут очей біля перенісся.

2. Зробіть 9 колових рухів за годинниковою стрілкою і 9 — проти.

3. Проведіть  мізинцем по краю очної впадини знизу до зовнішнього кута ока і згори до внутрішнього. Повторіть кожен рух тричі.

4. Зробіть три аналогічні рухи у протилежному напрямку.

5. Проведіть пучками пальців руки по бровах із середини назовні.

Повторіть 9 разів.

Після масажу розітріть долоні до тепла, затуліть очі й покладіть долоні рук так, щоб центр долоні був над зіницею (1—2 хв.) Відчуйте тепло, що надходить із долонь. Такі вправи та масаж рекомендують і малюкам, і дорослим.

**ПРАВИЛА ДЛЯ БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ**

НЕ ставтесь байдуже до порушення зору у ваших дітей, навіть якщо ви вважаєте його незначним;

НЕ тягніть час до  відвідування з дитиною до лікаря;

НЕ намагайтеся займатися самолікуванням;

НЕ робіть наголос на так звані нетрадиційні методи лікування, що публікуються зараз у величезних кількостях;

НЕ намагайтеся лікувати дітей за чиїмось порадами, особливо якщо це будуть поради менеджерів всіляких фірм, що поширюють маловивчені харчові добавки;

НЕ шукайте знахарів по селах замість того, щоб вчасно почати необхідне дитині лікування;

НЕ впадайте в паніку і не травмуйте своєю поведінкою дитячу психіку;

НЕ акцентуйте  увагу дитини на  проблемі з очима, щоб не сформувати на все життя комплекс неповноцінності;

НЕ відмовляйтеся ні в якому разі від оперативного лікування очей дитини, якщо це необхідно;

І найголовніше: не запускати хворобу!

**ТРЕНУЄМО ОЧІ ДІТЕЙ**

**Вправи для покрашення роботи внутрішніх і зовнішніх м'язів очей:**

1. Фіксуємо голову дитини так, щоб могли ру­хатися тільки очі. На витягнутій руці стисніть долоню в кулак. На широкій амплітуді рухайте кулаком: праворуч, ліворуч, угору, вниз. Потрібно невідривно стежити за кулаком очима.

2.У великій кімнаті станьте біля стіни і не повертаючи голови, швидко переведіть погляд із правого верхнього кута кімнати в лівий верхній, із лівого нижнього у правий нижній. Бажано по­вторити 10-20 разів.

3. Ноги на рівні плечей, руки на поясі, по­вертайте голову праворуч і ліворуч (поглядом стежте за рухами). Бажано повторити 10-20 разів.

4. Дивіться на яскраве світло протягом трьох секунд, після чого затуліть очі рукою і дайте їм відпочити. Повторіть 3-5 разів.

5. Широко розплющіть очі, сильно їх примружте, заплющіть. Повторіть 10-15 разів.

6. Подивіться у вікно на далеку відстань, уважно розгляньте якийсь предмет, переведіть погляд на долоню своєї руки. Повторіть 15 разів