Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия (ЦПМПК)

г. Курган, пр. Конституции 68, корпус 1а,

тел. 8 (3522) 44-98-60,

сайт: [www.centr45.ru](http://www.centr45.ru) (см. раздел ЦПМПК),

e-mail: [cpmpk45@yandex.ru](mailto:cpmpk@yandex.ru)

время работы с 8.00 до 16.30, обед с 12.00 до 12.30

В соответствии с п. 3 ст. 44 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право выбирать до завершения получения ребенком основного общего образования с учетом мнения ребенка, а также с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (при их наличии) организации, осуществляющие образовательную деятельность.

Для детей с нарушением зрения в Курганской области есть специализированное образовательное учреждение ГКОУ «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат № 12», расположенное по адресу: Курганская область, г. Шадринск, ул. Февральская, дом 197, телефон: 8 (35253) 7-54-60, сайт школы: http://school-int12.ru/

Составитель буклета:

педагог-психолог ЦПМПК Барцева А.В.

Департамент образования и науки Курганской области

ГБУ «Центр помощи детям»

Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия

(ЦПМПК)

**Рекомендации родителям**

**слабовидящих детей**

Курган 2017 год

Детям, имеющим остроту зрения до 0,4 с учетом очковой коррекции на лучше видящем глазу рекомендовано обучение по адаптированной общеобразовательной программе для детей слабовидящих. Даная образовательная программа предполагает обучение с созданием специальных условий, способствующих лучшему усвоению образовательной программы.

Одним из специальных условий является соблюдение офтальмо-гигиенических требований в учебном процессе, проведение специальных профилактических мероприятий (по возможности ограничение зрительного напряжения и длительности зрительной нагрузки, постоянная смена одного вида деятельности другим; выполнение специальных упражнений для глаз на занятиях). Учебно-наглядные пособия при реализации учебной программы подбираются таким образом, чтобы удовлетворять одновременно лечебно-офтальмологическим и педагогическим требованиям.

С целью сохранения зрительных функций ребенка родителям также следует соблюдать основные требования к рабочему пространству дома:

1. Уменьшать нагрузку на глаза. Недопустимым считается рассматривание иллюстрация, чтение книг, выполнения графическим заданий при плохом освещении, а также в позе лежа.

2. Для занятий в дневное время следует отводить осветленное место у окна.

3. В вечернее время суток следует пользоваться лампой мощностью 60 Вт с непрозрачным колпаком. Ставить его следует так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза, чтобы оставались в тени.

4. Телевизор следует смотреть не более 2-3 часов в неделю в дни наименьшей зрительной нагрузки. Продолжительность просмотра должна не превышать 60 минут в старшем дошкольном возрасте и 30 минут в младшем дошкольном. Экран телевизора должен находиться на расстоянии 2-3 метра.

5. Дети должны иметь четкое представление о том, что длительное зрительное напряжение может привести к переутомлению зрения, к снижению умственной работоспособности.

6. Нельзя допускать прямого попадания солнечных лучей и света яркой лампы в глаза, поскольку это может привезти к снижению остроты зрения.

7. Следует соблюдать правильную позу при выполнении графических работ, упражнений, рассмотрении картинок, чтении книг сидя за столом.

8. Обязательно следует соблюдать режим чередования зрительной работы с расслаблением зрения.

Выполнение данных правил является гарантом для сохранения зрительных функций у ребенка.

Гимнастика для глаз позволяет снизить напряжение и укрепить глазные мышцы. Упражнения позволяют активизировать кровообращение в области глаз, хорошо снимают умственное утомление. Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц следует выполнять около 5-6 минут:

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторять 5-6 раз с интервалом в 30 секунд;

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Повторять по 8-10 раз;

3. Посмотреть на кончик носа, потом вдаль, затем снова на кончик носа и потом снова вдаль. Повторять по 8-10 раз.

Для подбора образовательной программы для слабовидящих детей необходимо обратиться за консультацией в Центральную психолого-медико-педагогическую комиссию.