**Приёмы и упражнения для слабовидящих и слепых детей**

*Мухина Елена Ивановна,*

*учитель ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)*

*общеобразовательная школа-интернат*

*г. Владимира для слепых и слабовидящих детей»*

**Приём «рука в руке»**

Если ваш ребёнок незрячий или слабовидящий, то ту же информацию, которую зрячие дети получают с помощью зрения, он получает при помощи рук. Ему может быть непонятно, как устроена вещь, пока он её не потрогает. Осязание, слух и обоняние - важные источники информации для вашего ребёнка.

Когда вы используете этот приём, лучше встать за спиной у ребёнка, чтобы ваши руки двигались в одном и том же направлении. Если ваш ребёнок ещё совсем маленький, вы можете посадить его к себе на колени. Если он более старшего возраста, можно сесть (встать) позади него или рядом.

Большинству детей необходимо показать новое действие несколько раз, прежде чем они поймут, как оно выполняется. Так как ваш ребёнок может с трудом видеть вас или не видеть совсем, приём «рука-в-руке/рука-на-руке» может быть единственным способом что-то ему показать. Будьте терпеливы - если нужно, объясняйте несколько раз подряд и давайте ребёнку больше возможностей пробовать самому.

**Вариант 1:** *рука-на-руке*

Вы выполняете действие, а руки ребёнка лежат поверх ваших. Так он может чувствовать ваши движения. Если действие для малыша незнакомо и он боится попробовать сам, он будет чувствовать себя увереннее, если будет касаться ваших рук, а не какой-то незнакомой штуки.

**Вариант 2**: *рука-в-руке*

Когда вы хотите помочь ребёнку что-то сделать самостоятельно, то положите свои руки поверх его рук. Ребёнок касается предмета, а ваши руки направляют его действия. Как только вы увидите, что у него начало немного получаться, вы можете ослабить свой контроль и уменьшить поддержку, или полностью убрав руки, или переместив их на уровень запястий или предплечий ребёнка. Так он будет ощущать, что вы рядом и готовы оказать помощь, если понадобится.

**Повседневные дела**

Очень много незрячих детей школьного возраста, которые не в состоянии сами застегнуть куртку на молнии, застегнуть пуговицы и вообще самостоятельно одеться. Также многие незрячие школьники не умеют чистить зубы, сами мыть голову, причёсываться, не владеют навыками самообслуживания. Но это не всё. Незрячие дети не умеют убирать за собой кровать, открывать дверь ключом и т.д. Один тифлопедагог назвал это «синдромом волшебной феи» - всё получается само собой, незрячим детям всё приносят, дают, делают за них, и они привыкают, что так и должно быть.

Конечно, в ближайшей перспективе сделать всё за незрячего ребёнка выходит гораздо быстрее и удобнее для родителей. Но незрячие люди в подавляющем большинстве случаев учатся гораздо лучше, если делают всё сами. Когда вы думаете о том, как лучше помочь незрячему ребёнку научиться что-то делать, сначала попробуйте сделать это сами с закрытыми глазами, чётко проработайте движения, обратите внимания на алгоритм действий.

Ещё хотела бы сказать о том, что необходимо учить незрячих детей убирать за собой беспорядок любого происхождения - разбросанные по полу игрушки, грязную одежду или пролитое молоко. Один из основополагающих моментов слепоты - это то, что аккуратность и организованность делают их жизнь гораздо проще и приятнее. Незрячие дети учатся запоминать, где лежат разные вещи, и класть их на нужное место.

Последний совет для родителей тех детей, у которых есть остаточное зрение. Ваш ребёнок чаще всего будет предпочитать учиться чему-то новому, контролируя процесс с помощью зрения. Им можно позволять наклоняться и смотреть до тех пор, пока это безопасно. Нельзя, чтобы слабовидящий ребёнок орудовал ножницами у самых глаз или зажигал свечи, низко наклоняясь над ними и рискуя опалить себе волосы.

В семье, где есть незрячий ребёнок, важнейшей задачей будет включать его во всё, что происходит. Когда папа устраивает на полу кучу-малу со зрячими детьми, он должен и незрячего ребёнка позвать присоединиться к общему веселью. Когда все остальные играют на детской площадке, незрячий ребёнок должен точно так же подтягиваться, лазать и бегать. Слепота сама по себе не вызывает слабости рук и ног. Множество незрячих детей нуждается в разработке мышц именно потому, что им не разрешают играть в подвижные игры, в которых вся необходимая тренировка происходит естественным путём.

Когда ваши дети достаточно подрастут для того, чтобы выполнять обязанности по дому, у незрячего ребёнка тоже обязательно должен быть свой список домашних дел, причём не только лёгких и приятных. Ничто не способно испортить отношения между братьями и сёстрами быстрее, чем несправедливая ситуация, в которой им всегда приходится уступать свою очередь, какое-то преимущество или более лёгкое и приятное занятие незрячему. Проще говоря, незрячий ребёнок не должен оказываться ни «Золушкой», которую никогда не приглашают участвовать в семейном досуге, ни «злой сестрой», которую постоянно берегут, балуют и дают несправедливые преимущества. Помогите своему незрячему ребёнку стать таким же, как все, - равным.

**Развитие сенсорных чувств**

Зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. Через эти виды восприятия мы осознаем самих себя и контактируем с миром. Особенно велика роль развития сенсорных чувств у детей с нарушением зрения, так как с их помощью формируются зрительные восприятия и представления, эмоциональные переживания.

**Осязание**

Способность к распознаванию предметов очень важна для ребенка. Осязание дает слепому необходимые знания об окружающем мире.

**Упражнения, которые способствуют развитию осязания:**

1. Хорошо если вы соберете множество предметов, разнообразных на ощупь: наждачную бумагу, бархат, мех, ленточки, ластики, бумагу, осколки камней, ракушки, кусочки металла и т.п. Касаясь этих предметов, обсудите вместе с ребенком, каков каждый из них на ощупь и что из нашей жизни он нам напоминает.
2. Поместите разные предметы в сумку или в мешочек и просите ребенка вытащить из нее что-нибудь грубое, мягкое или гладкое.
3. Положите в сумку или в мешочек карандаш, игрушечную машину, грецкий орех и попросите ребенка достать определенную вещь.
4. Полезно записывать все слова, которые приходят в голову для описания ощущения, возникающего при ощупывании какого-либо предмета. Предметы могут быть шишковатыми, пушистыми, скользкими, твердыми, мягкими, липкими, цепляющимися, теплыми, холодными, замораживающими, грубыми, дырявыми, колючими, пощипывающими, резиновыми, тонкими, губчатыми, расплющенными, шелковистыми, волосатыми. Некоторые слова или то, что нам эти слова напоминают, можно представлять в виде рисунков или выражать соответствующими жестами.
5. Снимите обувь и попытайтесь вместе с ребенком ступнями дотронуться до различных предметов. Походите по дому или (если это возможно) выйдите во двор босиком и обсудите, что при этом ощущают ваши ступни. Сравните ощущения от соприкосновения ступней с картоном, газетой, мехом, ковриком, подушкой, песком, травой, листьями, полотенцем, деревом, резиной, бархатом, наждачной бумагой, хлопчатобумажной тканью, фасолью, металлом, цементированным полом, кирпичами, мокрой землей, фетром, рисом и водой.
6. Поговорите о тех предметах, которые могут ранить кожу.
7. Хороший опыт тактильного восприятия дает лепка, рисование пальцами рук и ног, рисование на песке и игра с водой.

**Играем! Бегаем!**

Для маленького ребёнка бег — это способ высвободить энергию, почувствовать свою силу («Не догонишь!») и развить ощущение собственного тела в пространстве. Родители слепых и слабовидящих детей обычно даже не думают о том, что их ребёнок тоже может и должен бегать, а если и думают, то эти мысли часто связаны со страхами:

* Он же не видит, куда бежит!
* Он во что-нибудь врежется!
* Он споткнётся, упадёт и поранится!

Действительно, такое может произойти. Но и зрячие дети точно так же могут упасть или столкнуться с кем-то. Преимуществ у бега гораздо больше, чем возможных недостатков. Поэтому главная задача — помочь вашему ребёнку бегать безопасно. Как это сделать?

* Начните с того, что возьмите малыша на руки и побегайте вместе с ним.
* Бегайте в паре, держа ребёнка за руку.
* Бегайте в паре, держась за противоположные концы верёвки или ленты.
* Попросите другого ребёнка (брата, сестру или кого-то из друзей) бегать в паре с вашим.
* Убедитесь, что на земле ничего не валяется и вокруг нет препятствий.
* Можно протянуть бельевую верёвку на уровне талии вашего ребёнка, чтобы он мог бегать вдоль неё самостоятельно. На дальнем её конце можно прикрепить источник звука —колокольчик или погремушку, которые будут издавать звук, когда ребёнок бежит, держась за верёвку.

Игра «Сенсорные шарики»

Разнообразные игры для развития чувств (осязания, обоняния, слуха, вкуса, чувства равновесия и положения в пространстве и т.д.) очень важны для незрячих и слабовидящих детей.

Эта игра тренирует моторику и чувствительность пальцев, развивает интерес ребёнка к разным материалам и текстурам, помогает развивать остаточное зрение.

**Что нужно?**

* Упаковка воздушных шариков (10 штук).
* Наполнители (то, что можно найти на кухне: горох, рис, крупная соль и т.д.)
* Воронка.
* Большая миска или таз.
* Детская присыпка.

**Подготовка:**

При помощи воронки наполните шарики разными материалами (по два шарика с одинаковым наполнителем):

* мукой
* чечевицей
* фасолью
* крупной солью
* рисом
* водой
* крахмалом
* и т.д.

Плотно завяжите шарики крепкой ниткой. Сложите их в миску или таз. Чтобы шарики не слипались между собой, обработайте их детской присыпкой.

Если у вашего ребёнка есть остаточное зрение и он может различать цвета, используйте это.

Для упрощения задачи можно засыпать одинаковый наполнитель в шарики одного цвета, чтобы пара была одинаковой и на вид, и наощупь.

Чтобы искать было труднее, сделайте все шарики в парах разного цвета или все шарики одного цвета.

**Что делать:**

* Пусть ребёнок обследует все шарики. Сможет ли он догадаться, что внутри? Какие они на ощупь?
* Поиграйте в игру «Найди пару». Пусть ребёнок вытащит наугад один шарик из миски. Теперь его задача - найти среди всех остальных его пару, шарик с таким же наполнителем.

**Варианты:**

* Можно устроить соревнование между двумя игроками: кто сможет быстрее найти все пары?
* Можно взять один шарик и наполнить его чем-либо хрустящим, например, хлопьями из сухого завтрака. Ребёнку наверняка понравится сжимать такой шарик в кулаке, чтобы получался хрустящий звук. Это поможет развивать мелкую моторику и силу пальцев.
* Наполненные водой шарики обычно нравятся детям, но, если они рвутся, получается лужа. Возьмите такие шарики с собой в ванную. Это отличная игрушка для купания. В мыльной воде они становятся скользкими, и, чтобы их найти и поймать, ребёнку придётся использовать и осязание, и остаточное зрение.
* Летом можно заморозить несколько шариков с водой в морозилке. Если перед этим поместить внутрь какую-нибудь небольшую игрушку, то получатся ледяные яйца с сюрпризом. Можно удалить резиновую оболочку и вместе с ребёнком понаблюдать, как тает лёд в тени или на солнце и получается вода, а можно вынести такой шар на улицу и стучать по нему совком, чтобы разбить лёд и посмотреть, что внутри.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ: РАЗЛОЖИ ПО ЦВЕТУ

Если у вашего ребёнка есть остаточное зрение и он может различать цвета, эту способность нужно тренировать. Это можно делать с помощью разнообразных игр, в которые легко играть дома.

Многие из этих игр помогают развивать не только зрительное восприятие, но и мелкую моторику, силу пальчиков, навыки организации и ориентировки в малом пространстве.

ВАРИАНТ 1

**Что нужно:**

* Цветная бумага, картон, клей
* Бельевые прищепки.

**Подготовка:**

Нарежьте из цветной бумаги квадраты разных цветов. Приклейте их в ряд на полоску толстого картона.

Вырежьте небольшие прямоугольники из той же цветной бумаги и наклейте их на кончики бельевых прищепок.

**Что делать:**

Предложите ребёнку прицепить прищепки к квадратам соответствующего цвета. Пусть он при этом называет цвета вслух.

ВАРИАНТ 2

Можно предложить ребёнку прицепить прищепки на белую полоску в определённом порядке, например, по цветам радуги.

ВАРИАНТ 3

·        Усложнённый вариант: предложите ребёнку расположить прищепки с оттенками одного цвета, от тёмного к светлому, на полоске белого картона.

·        В эту игру можно играть на скорость: вдвоём или просто фиксировать время выполнения ребёнком задания с помощью секундомера в мобильном телефоне. Сумет ли он справиться ещё быстрее?