

Способы снятия зрительного напряжения в домашних условиях.

Подготовила: учитель-дефектолог(тифлопедагог)
Мустафина Р.А.

ПАЛЬМИНГ.

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладони друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

ЗАМЕЧАЕМ ПАЛЬЧИКИ.

Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Смотрим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев. По расфокусированному взгляду ребёнка видно, получается ли упражнение. Проводить после зрительной работы вблизи.

НА ПРОГУЛКЕ.

Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др.

«Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).

- Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
- Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро

переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

- Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.

- В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз).
- Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).
- Частое моргание в течение 20 секунд.

На снятие зрительного утомления

- Совершить 10 колебательных движений глазами по горизонтали.
- Совершить 10 колебательных движений глазами по горизонтали.
- Совершить 10 круговых вращательных движений глазами слева – направо.
- Совершить 10 круговых вращательных движений глазами справа – налево.

РЕБЁНОК ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПОКАЗУ ВЗРОСЛОГО!