

**Консультация на тему**  
**«Зарядка для глаз: тренировочные лабиринты»**

Подготовила:

Учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2022г.

Вспомним о балерине, которая изо дня в день упорно тренирует ноги с помощью однообразных взмахов – так называемых батманов. А больше не делает абсолютно никаких движений. Понятно, что определенные группы мышц у нее останутся неразработанными, а движения в танце вряд ли будут пластичными и согласованными. Во время чтения мы также совершаем бесконечно однообразные движения глазами слева направо. А для того, чтобы натренировать мышцы глаз, необходимо дать глазам максимально разнообразную нагрузку. Для тренировки различных мышц глаз, их пластичности и скоординированности предлагаем вашему вниманию специально разработанные для этих целей упражнения «Лабиринты для глаз».

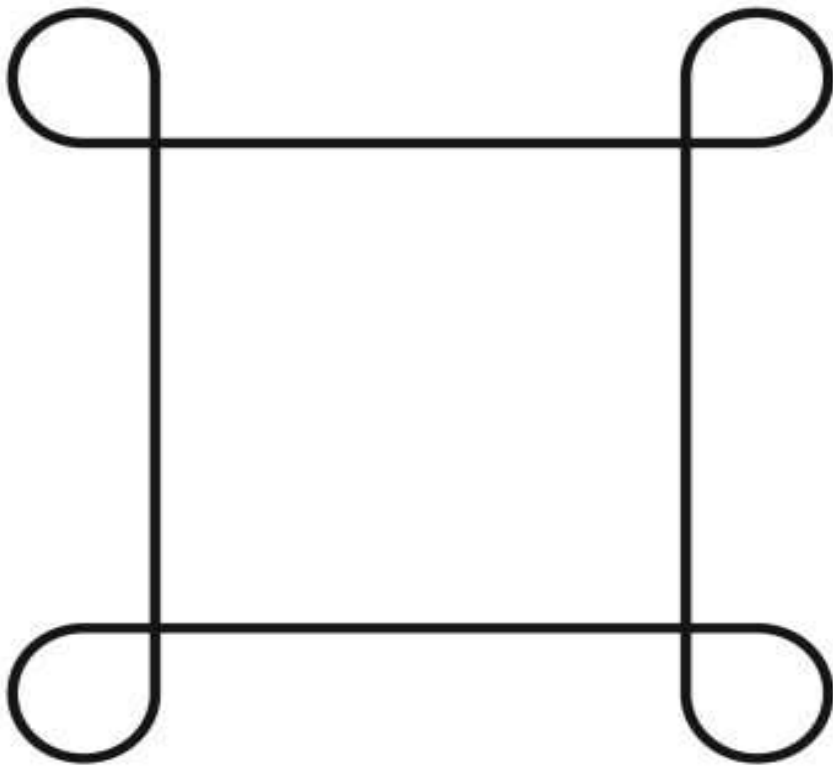
Через неделю после начала занятий проведите эксперимент, результаты которого вас приятно удивят и обрадуют. Рассматривайте газету на расстоянии вытянутой руки или на том максимально отдаленном от глаз расстоянии, пока газетный текст еще читается. Запомните, в каком качестве вы увидели буквы. Потом отложите газету и проведите занятие с использованием лабиринтов для глаз. Сразу же после окончания занятия снова попытайтесь прочитать газетный текст на том же расстоянии, что и до начала занятий с лабиринтами. Вы увидите, что после занятия буквы видны значительно лучше, и даже сможете немного отодвинуть газету от глаз без потери качества зрительного восприятия текста! Продолжайте заниматься с лабиринтами ежедневно, и ваши зрительные функции значительно улучшатся. А регулярные тренировки закрепят достигнутый результат.

### **Траектории для глаз**

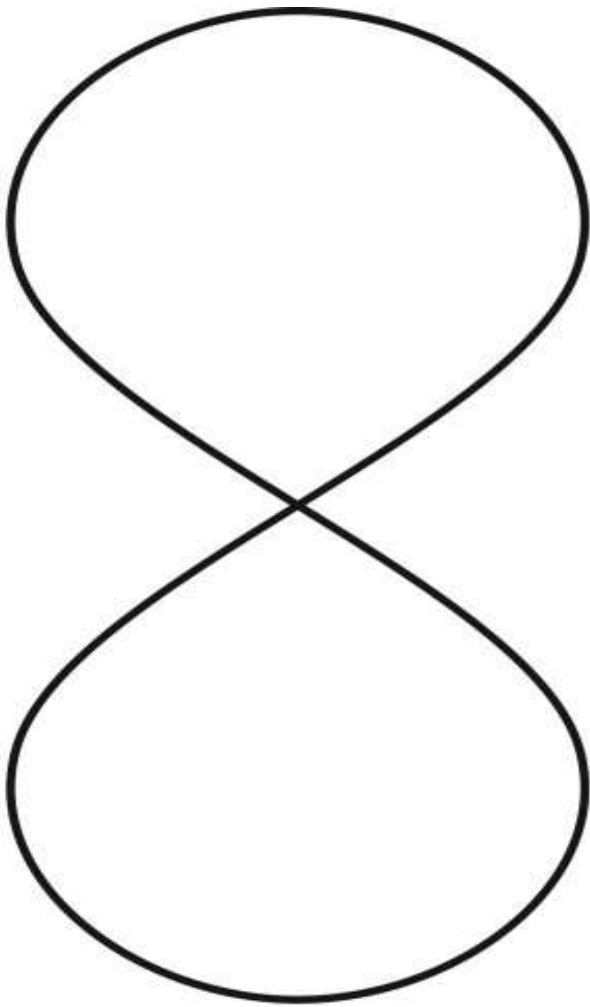
Движения глазами, которые мы выполняем во время чтения, при работе за компьютером, трудясь над рукоделием, очень однообразны, а сама работа связана с концентрацией взгляда и требует длительного напряжения глаз. Предлагаем вашему вниманию несколько простых упражнений, которые помогут вам снять напряжение глаз после однообразной работы со зрительной нагрузкой.

Поместите книгу на рабочем столе. По 3–4 раза пройдите взглядом по линиям на приведенных ниже рисунках (рис. 1–6) в разных направлениях. Можно поворачивать книгу и двигаться взглядом по траекториям под другими углами. При этом не забывайте моргать после каждого прохода по траектории и свободно дышать. Старайтесь выполнять упражнения каждый раз после 30–40 минут работы на компьютере или после длительной напряженной работы, связанной с концентрацией взгляда (шитье, вышивание и т. п.).

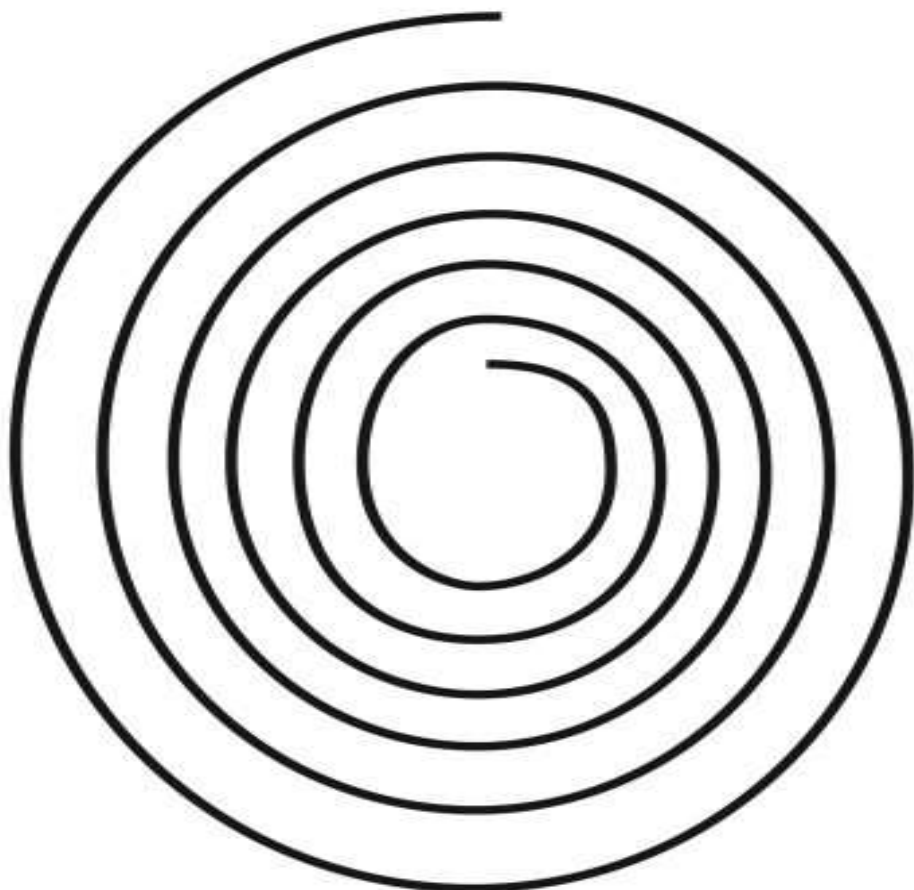
Вашим глазам будет значительно легче при выполнении упражнений, если вы изготовите такие же или аналогичные траектории, используя качественную белую бумагу большего, чем страница книги, формата. Можно использовать также фоновую бумагу различных цветов. С траекториями, нарисованными на обычной офисной бумаге формата А4, нужно работать на расстоянии вытянутой руки. Траектории, нарисованные на бумаге плакатного формата, следует повесить на стену и работать с ними на расстоянии нескольких метров.



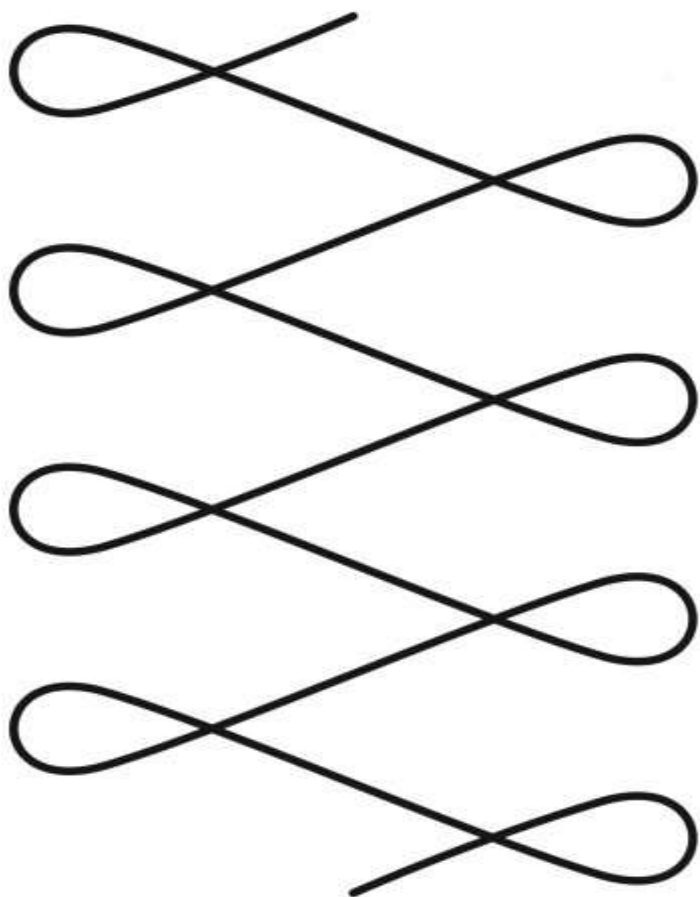
*Рис. 1*



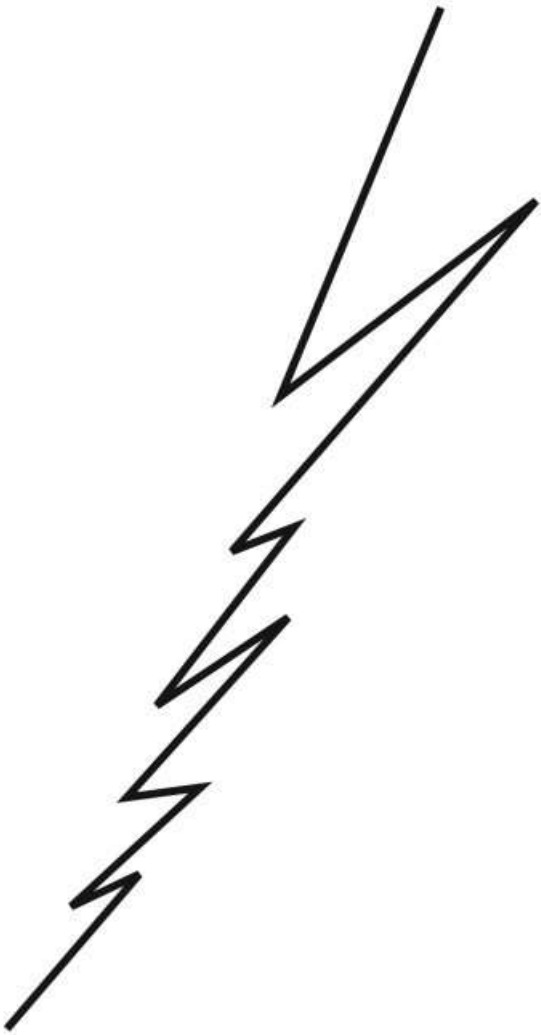
*Рис. 2*



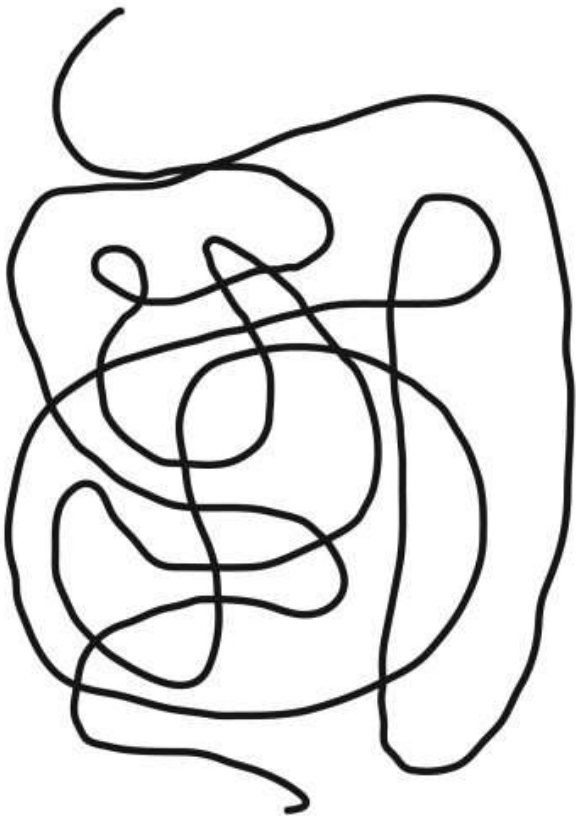
*Рис. 3*



*Рис. 4*



*Puc. 5*



*Puc. 6*