

**Консультация на тему**  
**«Схемы движения глаз»**

Подготовила:

Учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2022г.

Упражнения применяют для тренировки мышц глаз. Встаньте в центре комнаты. Выполняйте по порядку движения глазами, указанные на приведенных ниже схемах. В качестве ориентиров выберите дальние точки и углы помещения, в котором вы находитесь (потолок, пол, стены, углы). Смотрите на схемы в паузах между упражнениями. При выполнении упражнений на схемы не смотрите. Они лишь указывают направление движения глазами.

Важно выполнять упражнения без резких движений глаз, медленно. Максимальные отведения глазного яблока не должны вызывать болевых ощущений. Упражнения позволяют загрузить все шесть мышц, окружающих ваши глаза. Такая работа, выполняемая регулярно, позволит значительно укрепить их. Число повторений каждого упражнения 10–12 раз, в зависимости от самочувствия. Число повторений может быть непостоянным и зависит от обстоятельств – человек может быть утомлен, болен и т. д. Упражнения надо прекращать, если они раздражают или вызывают болевые ощущения.

При выполнении упражнений, связанных с нагрузкой мышц, необходимо свободно дышать. Между упражнениями необходимо проводить расслабляющие процедуры – соляризацию, пальминг.

**Упражнение 1.** Поднимите взгляд по вертикали вверх (к потолку), не поднимая при этом головы. Затем опустите глаза вертикально вниз (к полу). Повторите упражнение несколько раз.

**Упражнение 2.** Поворачивайте глаза из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем вправо. Голова и тело должны быть неподвижны. Повторите упражнение несколько раз.

**Упражнение 3.** Поверните глаза по диагонали вправо вверх, потом влево вниз. Сделайте это 10 раз. После этого поверните глаза влево вверх, а вслед за этим вправо вниз. Сделайте это 10 раз.

**Упражнение 4.** Сделайте максимальные круговые движения глазами по часовой стрелке, описав один полный круг. Повторите такое же движение в противоположном направлении. Сделайте по 10 таких круговых движений глазами в каждом направлении. Голова при выполнении данного упражнения должна быть неподвижна.

**Упражнение 5.** «Нарисуйте» глазами вертикальную восьмерку по углам помещения. Повторите упражнение несколько раз.

**Упражнение 6.** Выберите какую-нибудь точку вдаль, которая находилась бы прямо перед глазами. Затем сделайте следующие движения глазами: сверху до точки, справа к точке, снизу к точке и слева к точке. Повторите упражнение 10–12 раз.

**Упражнение 7.** Направьте взгляд прямо. Прodelайте глазами спиралеобразные движения, начиная от центра и дойдя до максимального вращения по кругу за 3–4 витка. Затем сделайте по этой спиралевидной траектории движения глазами от максимального витка к центру. Повторите упражнение 8–10 раз. Это упражнение нагружает все наружные мышцы глаза и развивает чувство координации.

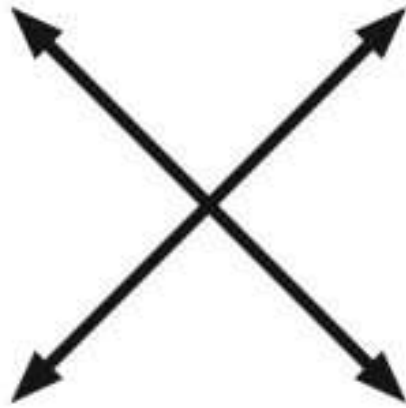
**Упражнение 8.** Опишите глазами горизонтальную восьмерку по углам помещения. Повторите упражнение 10–12 раз (рис. 7, 8).



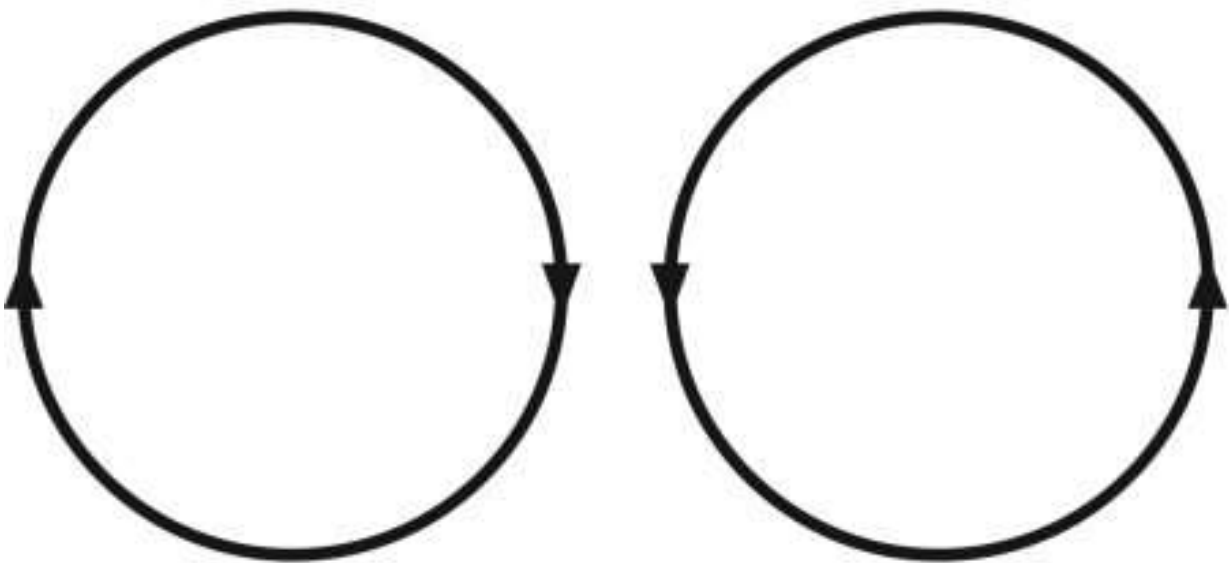
1



2



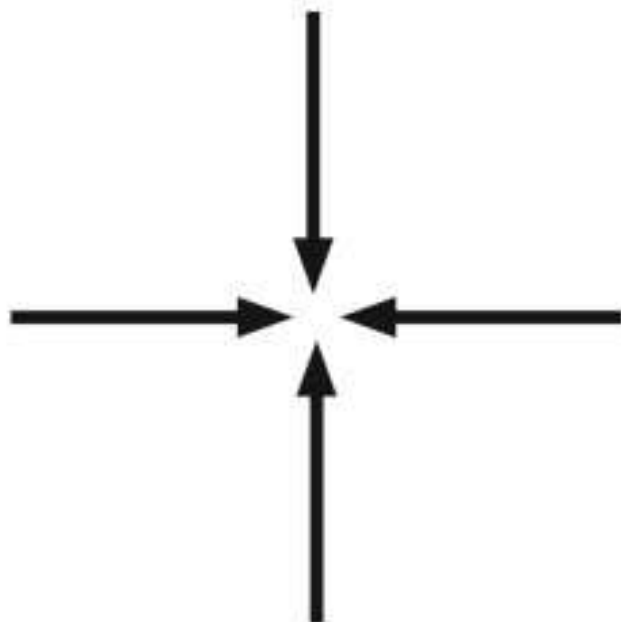
3



4



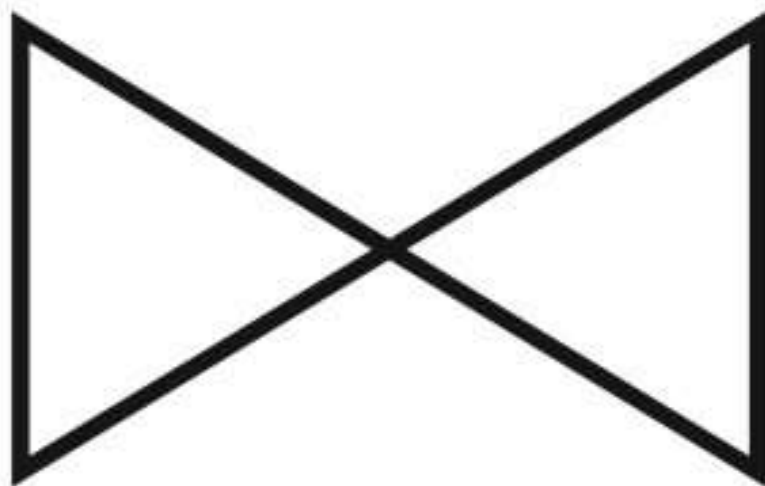
5



6



7



8