

Консультация на тему
«Тренинг «Знак в овале»»

Подготовила:

Учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2022г.

Тренинг «Знак в овале»

Эти упражнения особенно полезны при близорукости, дистрофии сетчатки, глаукоме, косоглазии.

Упражнения способствуют развитию чувствительности центральной ямки (макулы) сетчатки, увеличению остроты зрения и улучшению кровоснабжения глаз.

Упражнение 1. Смотрите на центральную зону знака, приведенного ниже. Обратите внимание, что часть, на которую вы смотрите, выглядит самой черной. Затем медленно перемещайте взгляд по рисунку. Все время обращайтесь внимание на то, что часть, на которую вы смотрите в данный момент, кажется чернее всего остального. Повторите упражнение 3 раза.

Вашим глазам будет значительно легче при выполнении упражнений, если вы изготовите такой же знак в овале на качественной белой бумаге большего, чем страница книги, формата. Со знаком, нарисованным на офисной бумаге формата А4, можно работать как на расстоянии вытянутой руки, так и на расстоянии нескольких метров (рис. 9).

Упражнение 2. Вокруг знака имеется ломаная линия. Перемещайте свой взгляд по ломаной линии, расположенной вокруг рисунка, и обратите внимание на то, что отрезок, на который вы смотрите, выглядит более темным, чем остальные. При перемещении взгляда, двигайте вместе с ним и голову. Во время выполнения упражнения мягко моргайте на каждом изломе. Упражнение можно делать, находясь от таблицы на расстоянии от 30 сантиметров до 1,5 метров.

Упражнение 3. Вокруг знака изображен овал. Перемещайте взгляд по овалу, двигая одновременно глаза и голову. Выполните упражнение с открытыми глазами, а потом, закрыв их и представляя себе овал.

