

Консультация на тему
«Тренинг»

Подготовила:
Учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2022г.

Забавный тренинг

Подойдите с ребенком к окну и посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих. Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны.

Во время таких игр старайтесь смотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот. «Рисуйте» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривайте прохожих и машины то одним, то другим глазом, через дырочку на листке бумаги, сквозь расставленные пальцы ладони (рис. 1, 2, 3). Не бойтесь придумывать разные варианты – главное, чтобы движения глаз были как можно более разнообразными и непривычными.

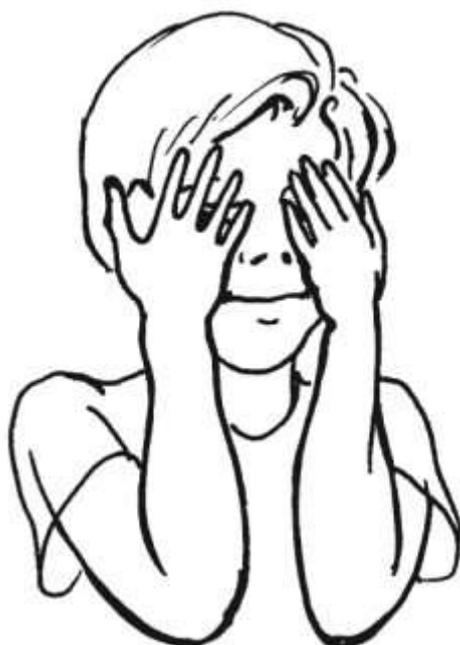


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Срисовывание удаленных предметов

Возьмите за правило срисовывать с натуры находящиеся от вас на значительном расстоянии предметы, расположившись во время прогулки на лавочке в сквере или сидя на балконе в теплое время года. В этом случае вы будете вынуждены постоянно изменять дистанцию фокусировки взгляда, и ваши глаза получают нетрадиционную и очень полезную нагрузку. Сначала рисуйте отдаленные, но неподвижные предметы: кормушку с сидящими на ней птицами, маленькие пейзажи, верхушки деревьев, окружающих вас в парке. Старайтесь не упустить мельчайшие детали и цветовые оттенки. Затем попробуйте нарисовать человека или птицу в движении, наблюдая за ними издали. При этом старайтесь не упустить важные детали: предметы одежды человека, его позу, походку, вещи, которые он несет в руках. Запоминайте и быстро переносите на бумагу детали одежды, цвет волос, зонтика и трости, форму прически или шляпы. Желательно, если движущаяся натура будет находиться на расстоянии около 6–10 метров от вас, а если позволяет зрение, то еще дальше. Посоревнуйтесь со своим ребенком в этом занятии. У кого изображение точнее? Кто разглядел больше деталей? По желанию вы можете оценивать или нет художественные качества рисунка. На самом деле они не важны. Главное – разглядеть максимально возможное количество деталей и зафиксировать их на бумаге.



Начните рисовать, находясь от объекта на максимально отдаленном, но при этом комфортном для глаз расстоянии. Проводите занятия ежедневно в течение 15–20 минут. С каждым разом старайтесь выбирать для рисования все более отдаленные и сложные объекты. При помощи таких приятных регулярных творческих занятий многим пожилым пациентам удалось значительно улучшить зрительные функции при дальнозоркости, глаукоме и катаракте. А у детей и подростков посредством сеансов лечебного рисования удается остановить прогрессирование близорукости.