

Советы тифлопедагога

В учебном году дети испытывают высокую глазную нагрузку. Давайте вспомним несколько простых упражнений для снятия зрительного утомления.

Простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на какой-то период времени. Прodelывайте следующий комплекс упражнений:

«Пальминг»

Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проникал бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.

«Вверх-вниз»

Постарайтесь, чтобы подвижными были только глаза, а голова оставалась на месте. Несколько раз двигаем глазами вверх-вниз.

«Вправо-влево»

Двигаем глазами справа налево и наоборот.

«Диагонали»

Мысленно рисуем диагональные линии. Проводим вдоль этих линий глазами 3-4 раза. Помним, что голова остается на месте, двигаются только ваши глаза.

«Прямоугольник»

Мысленно рисуем прямоугольник, следовательно, проводим вдоль всех его сторон глазами в одну сторону и затем в обратном направлении.

«Циферблат»

Представляем часы, двигаем глазами по часовой стрелке по кругу, и точно так же — против часовой стрелки.

«Змейка»

Мысленно рисуем волнистую линию и ведем по ней глазами к «хвосту», аналогично в обратном направлении — к «голове».



Все упражнения выполняются медленно и без резких движений. Заметьте, что перед каждым следующим упражнением нужно немного поморгать (это отлично расслабляет мышцы глаз). Каждое упражнение повторяют 4 раза.