

ПАЛЬМИНГ

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладони друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

ЗАМЕЧАЕМ ПАЛЬЧИКИ

Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Смотрим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев. По расфокусированному взгляду ребёнка видно, получается ли упражнение. Проводить после зрительной работы вблизи.

НА ПРОГУЛКЕ

Тренировка внутренних мышц глаза - перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект - крышу дома, облака, макушку дерева и др.

«Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль.

Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

Подготовила учитель - дефектолог Л.А. Акиндинова

