

Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.
2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
3. Расслабить глаза.

Комплекс упражнений на развитие зрительных функций при амблиопии (методика Э. С. Аветисова, Е. И. Ливадо)

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., а затем открыть на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1—2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2—3 сек., перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6—8 раз.

Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.

Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и улучшение координации движений

Дети забрасывают в корзину цветные шарики (цвет указывается тифлопедагогом), в процессе лечения размер, а также цветовая насыщенность и яркость этих шариков уменьшаются.

Упражнение на развитие монокулярного глубинного зрения по вторичным факторам глубины, увеличения остроты зрения

Ребенок должен указать форму предмета, его расположение в пространстве по отношению к идентичным предметам. Дистанция между предметами постепенно сокращается по глубине расположения, уменьшается цветовая насыщенность и яркость предметов.

Упражнение на развитие остроты зрения и расширение представлений о временах года

Описание детьми времен года устно и последующее воспроизведение их характерных признаков в цветном рисунке, широкое использование цветной дифференциации.

Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и ассоциативных связей между тактильной и зрительной чувствительностью

Ощупывание в мешочке предметов. Нахождение идентичного заданному по форме, извлечение его, сортировка по цвету.

Упражнение на развитие остроты зрения и аналитико-синтетической деятельности

Дети должны выложить треугольник из 3 цветных палочек. В ходе занятий производится постепенное уменьшение их размера, цветовой насыщенности и яркости.

Упражнение на развитие остроты зрения и мышления

Детям раздается по три рисунка в различном цветовом оформлении. Они должны показать цвет детали рисунка, подобрать к каждому рисунку

соответствующий эталон. В процессе лечения уменьшается яркость окраски и величина деталей.