

Гимнастика для глаз

1. Специальные упражнения должны быть согласованы с врачом-офтальмологом и тифлопедагогом. Неправильная зрительная гимнастика может усугубить состояние зрительных функций ребенка.
2. Зрительная гимнастика выполняется не менее двух раз в день продолжительностью 3-5 мин.
3. Упражнения для глаз должны быть разнообразными по форме и содержанию и выполняться на высоком эмоциональном уровне, чтобы не утомлять детей. Гимнастика может включаться в подвижные игры.
4. Необходимо выполнять упражнения для глаз на расслабление и снятие усталости после любых зрительных нагрузок (игры с применением дидактических материалов, занятия по зрительному восприятию, рассматриванию наглядных пособий).
5. Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений и следовать гигиеническим требованиям.
6. Дети с низкой остротой зрения должны располагаться ближе к педагогу. Темп зрительных упражнений должен соотноситься с быстротой реакции детей.
7. Предмет (стимул) для гимнастики должен быть достаточно крупным, ярким, по цвету не должен сливаться с одеждой педагога и окружающей обстановкой. Предмет (стимул) показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей.
8. У детей с амблиопией необходимым требованием для проведения упражнения является наличие окклюдера.
9. При выполнении большей части упражнений для глаз рекомендуется снимать очки.