

mgr Jolanta Kobus-Kidyba
terapeuta widzenia, tyflopadaagog,



Ćwiczenia mięśni okoruchowych

Część 3

**Kolejna porcja ćwiczeń mięśni
okoruchowych**





Ćwiczenie 1

Zabawa z patrzeniem na dłonie tzw. ogniskowanie.

Zadanie polega na skupieniu się na ostrym widzeniu w centralnej części pola widzenia przyglądając się konkretnym punktom..

- 1) Wyciągnij przed siebie ręce – dłonie zwinięte w pięści, kciuki odwiedzone na zewnątrz.
- 2) Popatrz na obydwa kciuki jednocześnie, potem skieruj wzrok na lewy palec – to będzie punkt, na którym ogniskuje się wzrok (prawy kciuk stanie się wtedy lekko nieostry).
- 3) Skoncentruj się na samym paznokciu lewego kciuka – obrysuj go wymyślonym ołówkiem.
- 4) Ponownie spójrz na jakiś oddalony przedmiot – również obrysuj go swoim ołówkiem.
- 5) Powtórz ćwiczenie na patrząc na prawy kciuk.

Ćwiczenie 2

Patrzenie blisko i daleko –

Pozwala na dostosowanie ostrości widzenia do zmiennej odległości patrzenia.

- 1) znajdź w swoim otoczeniu dwa punkty – jeden musi być położony blisko, a drugi jak najdalej.
- 2) Przez kilka sekund wpatruj się naprzemiennie w te przedmioty.



Ćwiczenie 3

Przyglądanie się narysowanej spirali.

- 1) Narysuj na białej kartce czarną spiralę.
- 2) Odsuń obrazek od siebie jak najdalej, ale tak, aby udało się go wyraźnie widzieć.
- 3) Śledź oczami linię spirali ruchem odwrotnym do wskazówek zegara.





Ćwiczenie 4

Strojenie min

To ćwiczenie pozwala na odprężenie mięśnie twarzy i oczu.

1) Zamknij mocno powieki i zrób kilka grymasów

- a. zmarszcz nos,
- b. ściągnij brwi,
- c. rozciągnij usta w uśmiechu

2) rozluźnij się, otwórz oczy i parę razy zamrugaj.

Ćwiczenie 5

„Palming”- zakrywanie oczu dłońmi

1. Przyjmij wygodną pozycję
2. Zamknij oczy
3. Połóż całe dłonie na powiekach
4. Poczekaj kilka sekund aż oczy zrelaksują się

