

mgr Jolanta Kobus-Kidyba
terapeuta widzenia, tyflopadaagog,



Ćwiczenia mięśni okoruchowych

Część 2

Propozycje ćwiczeń





W jaki sposób wykonywać ćwiczenia mięśni okoruchowych?

1. Zaprezentowane dalej ćwiczenia są przeznaczone dla dorosłych i dzieci.
2. Na czas treningu zdejmuj okulary lub soczewki kontaktowe – oczy będą wtedy miały swobodę i większą motywację do działania.
3. Staraj się gimnastykować oczy regularnie, najlepiej ok. pół godziny dziennie. Przy czym każde ćwiczenie jeśli to możliwe wykonuj przez 3–5 minut.

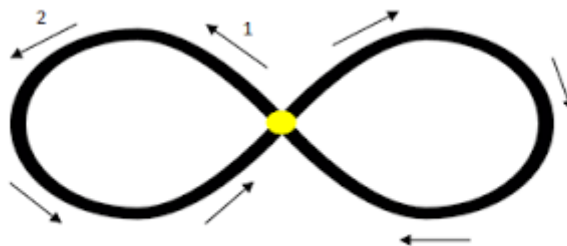
Jakie ćwiczenia można wykonać aby poprawić funkcjonowanie mięśni okoruchowych?

1. Ustaw ołówek lub inny cienki przedmiot (można również wykorzystać do tego ćwiczenia własny palec) około 20 cm od twarzy, na wysokości oczu. Przyjrzyj się mu dokładnie, a następnie spójrz na coś, co znajduje się dalej,

Celem tego ćwiczenia jest doskonalenie zbieżnego ustawienia gałek ocznych i poprawa pracy mięśni soczewki.



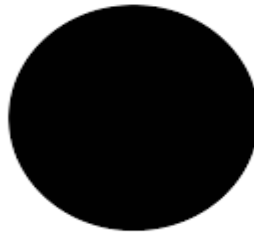
2. Wyobraź sobie leżącą w poziomie ósemkę, a następnie obrysuj ją oczami. Trening oka należy rozpocząć od lewej dolnej krawędzi ósemki i przesuwać się w kierunku górnej krawędzi prawego "brzuszka" ósemki. Można również pokazać kartkę z narysowaną ósemką.



Cel tej zabawy to poprawa umiejętności śledzenia wzrokowego oraz pracy mięśni.

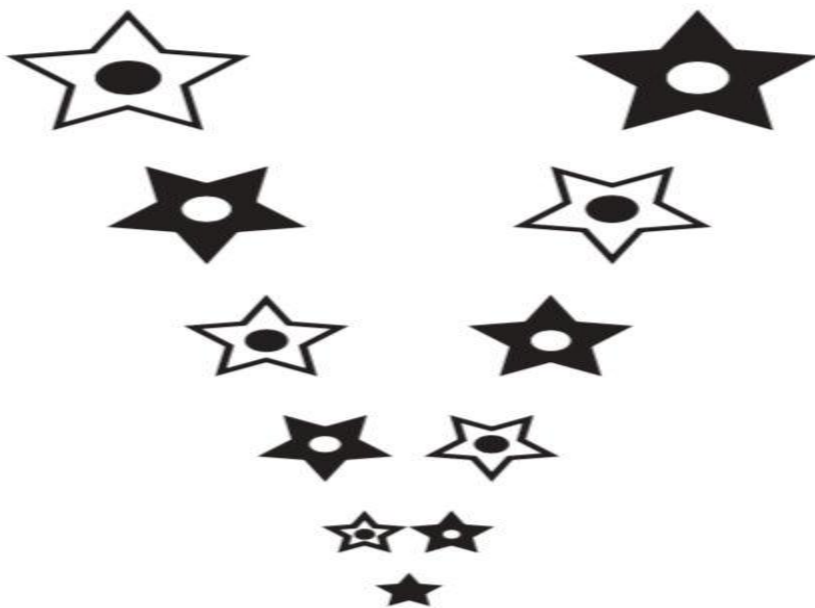


3. Przyklej kartkę z narysowaną na niej dużą kropką na ścianę, na wysokości oczu dziecka. Zachęć do kilkusekundowego skupienia wzroku na kropce a następnie przeniesienia spojrzenia na gładką ścianę.



Cel ćwiczenia długotrwałe skupienie na niewielkiej ilustracji.

4. Ustaw planszę z gwiazdkami w odległości ok 40- 50 cm od oczu dziecka, zachęć do patrzenia pomiędzy gwiazdkami a następnie w dal, przenoś spojrzenie z lewej na prawą część obrazka.



Cel ćwiczeń to poprawa działania mięśni i przenoszenia spojrzenia.