

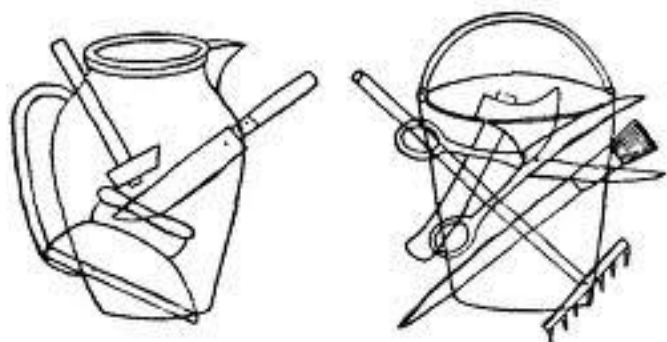
Формируем и развиваем бинокулярное зрение

Бинокулярное зрение — способность одновременно чётко видеть изображение предмета обоими глазами; в этом случае животное или человек видит двумя глазами одно изображение предмета, на который смотрит; а в зрительном анализаторе (головного мозга) подсознательно изображение, полученное каждым глазом, соединяется в единый образ. Создает **объёмность изображения**. *Нарушение бинокулярного зрения отмечается при любом виде косоглазия.*

Упражнения:

1. «Силуэты и контуры»

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные (или силуэтные) изображения (животных, игрушек, посуды и др.) Даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений или картинки (наложить копии на нарисованные изображения).



2. «Путаница».

Ребенку показывают изображение картины с различными наложениями друг на друга овощей, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

3. Упражнение на фиксацию взгляда направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.

Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец. При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.

Упражнение 1. Периферийное зрение
Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдая за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

Упражнение 2. Переводим взгляд
Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.