

## **Специальные тренировочные упражнения для глаз (пальминг)**

*(для любого возраста, по методическим рекомендациям МЗ РФ).*

### **Пальминг.**

Сложить чашкообразно ладони рук и положить одну ладонь руки на другую крест-накрест, так, чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой руки. Поднять руки в таком положении и мягко опустить их вниз вдоль лица на переносицу, при этом место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков.

Окончательно подобрать положение ладоней, позволяющее свободно открывать и закрывать глаза, а также исключающее возможность проникновения света, проверить, направив взгляд на источник света. Обратить внимание на то, чтобы выполнение упражнения не сопровождалось каким-либо мышечным напряжением. В этих целях в домашних условиях очень удобна полужесткая подушечка, которая подкладывается под локти при положении сидя. Необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так чтобы позвоночник и шея находились на одной прямой. Помните, что основная задача – избежать лишнего напряжения. Мягко закрыть глаза.

Вторым и наиболее трудным, этапом является психическое расслабление. Возможно, что перед закрытыми глазами предстанут разнообразные калейдоскопические явления – штрихи, кружки, пятна, отражающие возбуждение зрительных центров мозга. Конечной же целью упражнения является достижение совершенно черного поля перед глазами. При этом степень черноты указывает на глубину расслабления.

Не надо пытаться почувствовать глаза как физические органы, т.к. они практически не поддаются волевому управлению. Не следует добиваться черноты путем приложения усилий, т.е. пытаться обязательно разглядеть черное. Это приведет к усилению напряжения и обратному эффекту. Чернота появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики.

Во время выполнения упражнения можно вспомнить что-нибудь приятное: красивые пейзажи, интересные случаи, принесшие радость. В ряде случаев полезным оказывается воспоминание о черных объектах (бархат, черная шляпа). Вспоминать объекты целесообразно последовательно один за

другим, удерживая в памяти предмет не более 1 секунды. Многим помогает перебирать в памяти все буквы алфавита, вспоминая их совершенно черными.

Правильность и законченность выполнения упражнения характеризуется наличием перед закрытыми и прикрытыми ладонями глазами совершенно черного поля, а также немедленным улучшением зрения при открытии глаз: повышением остроты зрения и снижением симптомов зрительного дискомфорта.

Обычно, чем дольше упражняться, тем более глубокого оттенка черного можно добиться. В ряде случаев помогают непродолжительные, но частые занятия. Следует апробировать оба варианта тренировки и выбрать из них лучший.

Методика данного упражнения у детей характеризуется следующими особенностями: краткость, частая повторяемость и благоприятное время исполнения.

Учитывая то, что у ребенка мало информации для представления и воспоминаний, время пальминга должно не превышать 3-5 минут. При этом пусть ребенок закроет глаза, а в это время кто-нибудь читает интересную ему книжку или что-то рассказывает. Можно научить делать ребенка пальминг во время прослушивания радиопередач или музыки, которые ему нравятся.