

Центральні та периферійні саккади

Мета: Ці вправи допоможуть вам краще використовувати ваш периферійний зір під час побутової діяльності

Обладнання:

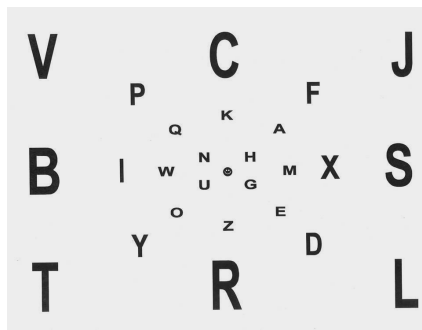
- Пов'язка на око
- Світла дошка, темна дошка чи стіна
- Палиця довжиною 1 метр або лінійка
- Цілі: малюнки, кольорові фігурки, цифри та букви, стікери, широкий маркер

Вихідне положення:

- Сидячи на кріслі
- Стоячи з рівномірно розподіленою вагою на обидві стопи, стопи на ширині плеч

Виконання:

1. Затуліть ліве око
2. Розмістіть ціль по центру дошки/ стіни на рівні очей
3. Додайте 4 або 5 цілей по периметру дошки/ стіни
4. Тримайте лінійку обома руками перед собою та наблизьте її максимально близько до дошки/ стіни
5. Зосередьтесь на центральній цілі, яку бачить око
6. Використайте периферичний зір для пошуку інших цілей
7. Торкніться тих цілей лінійкою, які вам назвуть
8. Перевірте точність знайдених цілей
9. Попросіть помічника стати по середині цілі, для того щоб око змогло побачити його центр
10. Повторіть кроки від 2 до 8 із затуленим правим оком, а потім з обома відкритими очима



Вправи для удосконалення

Цілі з яких починається виконання вправи

- Великі, яскраві кольорові картинки, кольорові фігурки, номери та букви
- Декілька цілей

Цілі для пошуку

- Цілі малі за розміром
- Велика кількість цілей
- Цілі, які розміщені далі від центральної цілі
- Непослідовний, пошук цілей у випадковому порядку
- Використання метроному для дотримання темпу пошуку цілей

Виконано _____ повторів у кожній вправі

Виконано вправи _____ разів за день

Зупиніться та повідомте свого терапевта, якщо під час їх виконання вправи ви спостерігали такі симптоми:

- **запаморочення**
- **нудота**
- **біль голови**
- **біль очей**