**Ćwiczenia poprawiające płynność ruchów gałek ocznych - SI**

5 ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH PŁYNNOŚĆ OCZU PODCZAS CZYTANIA (dla osób z dysleksją i nie tylko).

U osób z problemami w czytaniu oczy zamiast przemieszczać się swobodnie, szybko i płynnie po linii tekstu, zbyt długo zatrzymują się na jednym obiekcie (litera, sylaba lub wyraz), wykonują ruchy przeciwne do kierunku czytania, poruszając się nieregularnie omijają niektóre wyrazy. Taki sposób czytania jest powolny i niezwykle męczący. Liczne pomyłki utrudniają prawidłowe rozumienie tekstu.

Objawy nieprawidłowej pracy oczu widoczne są również podczas pisania - dziecko zmienia często pozycję ciała oraz ułożenie głowy, ustawia zeszyt lub kartkę pod różnymi kątami, popełnia liczne błędy podczas przepisywania.

Jeśli więc Twoje dziecko czyta wolno, opuszcza linijki, przeskakuje litery, sylaby lub całe wyrazy zachęcam do regularnego wykonywania poniższych ćwiczeń.

1. Obrysowywanie figur wzrokiem.  
Narysuj na kartce kilka figur (prostokąt, koło, gwiazda, leniwa ósemka). Jedna duża figura na kartce A4. Poproś dziecko, by wodziło wzrokiem po krawędziach figury. Ruch oczu powinien być płynny. Nie należy odrywać wzroku od figury w trakcie „rysowania”. Dziecko nie przesuwa palcem po figurze, pracują tylko oczy.

2. Daleko-blisko  
Przyklej kulkę z plasteliny na oknie. Poproś dziecko, by przez kilka sekund patrzyło na plastelinę, a następnie przeniosło wzrok na jakiś obiekt daleko za oknem. Wykonajcie kilka powtórzeń. Opisane ćwiczenie warto wykonywać jako przerywnik podczas odrabiania lekcji lub długiego czytania – świetny odpoczynek dla oczu oraz trening mięśni oka.

3. Leniwe ósemki  
Dziecko prostuje rękę i unosi na wysokość oczu, kciuk uniesiony w górę. Ręka kreśli w powietrzu leniwe ósemki, a wzrok przez cały czas podąża za kciukiem. Uwaga, głowa pozostaje nieruchomo, poruszają się tylko oczy. Dla lepszego skupienia można na kciuk założyć czerwoną gumkę.

4. Żonglowanie  
Ręce wyciągnięte przed siebie na szerokość ramion, lekko zgięte w łokciach. Prosimy dziecko, by przerzucało piłeczkę z jednej ręki do drugiej. Głowa pozostaje nieruchomo! Dziecko śledzi wzrokiem ruch piłki. Jeśli pojawiają się trudności z łapaniem piłki, użyj woreczka gimnastycznego lub skarpetek zwiniętych w kulkę.

5. Odbijanie piłki  
Dziecko leży na podłodze na brzuchu, ręce wyciągnięte przed siebie. Siadamy naprzeciwko dziecka i rzucamy w jego kierunku piłkę. Dziecko patrzy na piłkę i próbuje odbić ją rękami w naszym kierunku. W tym ćwiczeniu trenujemy nie tylko fiksowanie wzroku, ale i koordynację wzrokowo-ruchową.