



Что такое бинокулярное зрение?

Под бинокулярным зрением следует понимать совместную деятельность обоих глаз, обеспечивающую их одновременное направление на объект, слияние изображения каждого глаза в один зрительный образ.

Бинокулярное зрение возникает не сразу после рождения. В первые недели жизни ребёнка движением глаз беспорядочно и несогласованно, один глаз может двигаться независимо от другого. Затем появляется способность к сведению обоих глаз (конвергенция) в случае приближения к ним блестящего предмета. Через некоторое время дети уже могут фиксировать взгляд на предмете, а затем и следить за изменением его положения в пространстве. Способность следить за предметом, а также умение правильно смотреть одновременно обоими глазами быстро совершенствуется. Однако после 5-6 лет бинокулярное зрение можно считать достаточно устойчивым.

Бинокулярное зрение развивается и крепнет в процессе накопления жизненного опыта, в процессе образования весьма сложных рефлекторных связей. Оно представляет собой сложный зрительный акт, в котором особенно чётко выявляется согласования до полного объединения деятельности правого и левого глаза. В результате такого полного функционального объединения обоих глаз зрение приобретает необходимые качества.

Бинокулярное зрение даёт человеку возможность правильно определять расстояние до объекта, полнее воспринимать рельеф предмета, видеть взаимное расположение предметов в пространстве и т.д.

Например, если поставить перед собой карандаш и попробовать сбоку коснуться его кончика другим карандашом, то при бинокулярном зрении это можно выполнить без труда. Закройте теперь один глаз и повторите опыт. На этот раз, большинство людей, не сможет выполнить задачу и промахнётся. Этот опыт лишь наглядно показывает преимущество бинокулярного зрения.

Существует много профессий, для которых способность оценивать расстояние и определять своё положение в пространстве, имеет, решающую роль. Поэтому ещё в детские годы надо заботиться о предупреждении возникновения расстройств бинокулярного зрения, то есть появления косоглазия.

Есть ряд упражнений для развития бинокулярного зрения. Все проводимые выполняются в очках. Продолжительность занятий должна быть таковой, чтобы ребёнок не утомлялся, выполнял с интересом.

Необходимо научить детей к правильной осанке, важным условием успешного лечения является так же проведение упражнений систематически.

У детей со сходящимся косоглазием необходимо привлекать внимание к высоко и далеко расположенным предметам (дети рассматривают через бинокль).

Для развития бинокулярного зрения рекомендуются такие игры как:

- **Забрасывание мяча в кольцо**
- **Метание**
- **Настольный баскетбол**
- **Попадание мяча в цель**
- **Кегли**
- **Упражнение «кольцеброс»**
- **«Надень кольцо»** На дне прямоугольной коробки на разном расстоянии друг от друга прикреплены палочки высотой 15-20 см. Ребёнок должен надеть кольцо на палочки в коробке. Кольцо прикреплено к концу палочки ниткой (нитка длиной 2 см). Ребёнок держит в руке палочку и старается надеть кольцо на палочку в коробке, при этом основание палочки не должно быть видно (бортики коробки высотой 5-7 см).
- **«Доска с гвоздями»** Гвозди в доске 10 шт. длиной 8 см. забиты в доску на разном расстоянии друг от друга, ребёнок легким деревянным молоточком или кончиком палочки должен ударить по шляпке каждого гвоздика, основания гвоздей не должны быть видны и скрыты бортиками. Из десяти ударов подсчитывается число попаданий, длительность упражнения 5-10 минут.