Автор: admin
03.05.2011 10:02 - Обновлено 30.10.2014 06:08

Какие упражнения помогут незрячим ориентироваться в пространстве? Чувствовать колебания воздуха...

В первой части статьи мы начали рассматривать упражнения, разработанные для незрячих.

3. Нужна стена. Подойти к стене на такое расстояние, чтобы незрячий человек смог при желании до неё дотронуться. Чтобы он встал, руки либо на груди, либо вдоль тела – это не принципиально. Он должен попробовать сначала медленно дотронуться до стены одним пальцем. Именно дотронуться. Потом – ладонью, и опять именно дотронуться. Дальше надо пробовать быстрее, как сможет. То есть на максимальной скорости, но опять именно дотрагиваться, а не ударять.

Дальше следует усложнить упражнение. Наметить себе расстояние от руки до стены – скажем, в один, максимум два сантиметра – и опять же сначала медленно подносить руку к стене, чтобы между ладонью (пальцем) и стеной было не больше двух сантиметров. Учиться останавливать движение на определённом расстоянии от преграды. Эту часть упражнения также можно усложнять за счёт скорости. Не ударять по стене рукой, а тормозить ладонь (кулак) именно в 1-2 см от неё. То есть человек вроде и бьёт, но волевым усилием решает, где его руке остановиться. Такую штуку нужно проделывать, стоя на разных расстояниях от стены. Незрячий должен попробовать подойти близко к стене, потом попробовать отойти на расстояние больше вытянутой руки. Это упражнение тоже можно выполнять 3-5 минут в день.

Будет замечательно, если человек научится останавливать любую руку на любом заданном им расстоянии от стены. Это расстояние может быть и полметра, главное – чтобы рука чётко останавливалась именно на этом расстоянии. Ну, чёткость тут относительная, конечно... 45 и 55 см – это всё равно почти полметра... Самое главное, чтобы незрячий задумал полметра – и так и остановился... Примерно так, а не в сантиметре и не в метре. Думаю, нет смысла объяснять, зачем нужно это упражнение. Ну... на всякий случай объясню, почему именно рука... Рука потому, что не лоб, а то лбом как-то по стене... Но зато выработается привычка чувствовать ближайшее пространство, и натыкаться во время похода по улице куда-либо он будет уже меньше. Причём, чем больше человек будет заниматься этим, тем меньше будет натыкаться.

4. Нужен мячик. Маленький резиновый упругий мячик. Сесть надо перед стенкой на

колени. Очень и очень близко. Скажем, для начала сантиметрах в тридцати. Бросать мячик в стенку, ну не сильно, разумеется. Бросать и ловить, но обязательно руками, а не так, чтобы он в живот или на колени отскакивал. Сложно? Да, сначала и в самом деле будет сложно. Нужно так бросать мячик раз 20. К следующему этапу переходить желательно только тогда, когда незрячий сможет поймать мячик все 20 раз. Случится это, может быть, не так скоро, не с первого раза. Но пока не случится, не стоит усложнять упражнение. Когда человек сможет поймать мяч 20 раз на расстоянии 30 см, тогда пусть он отодвинется от стены. Теперь сесть надо так, чтобы между незрячим и стеной было 50 см. Делать нужно то же самое. Ну, и так далее... Каждый новый этап, каждое новое усложнение – это удаление от стены на всё большее расстояние. Будет отлично, когда человек сможет поймать 20 из 20 мячиков на расстоянии в полтора метра, сидя на коленях.

Эту часть тоже можно усложнить. Можно не сидеть на корточках, а бросать мячик стоя, опять же очень близко к стене. И, разумеется, всё время отдаляться, опять же примерно до полутора метров. Но и это ещё не всё. Есть вторая часть упражнения... Для этого берётся всё тот же мячик, и незрячий человек садится на колени, но лицом не к стене, а в угол... да, в то место, где сходятся две стены. Вот это ужасно сложное упражнение, но эффект потрясающий. Суть та же: нужно кидать мячик. Но он, хитрец, будет отлетать не прямо в незрячего, а отскакивая от какой-то из двух стен в сторону. Мячик будет летать всё время по разным траекториям и задача – его движение угадать. Так опять же развивается пространственная интуиция. Чем дальше человек будет отсаживаться от угла, тем будет сложнее, но тем и эффект заметнее. Подчеркну только, что начинать обязательно нужно с 30 см.

5. Нужен воздушный шарик. Не особенно мелкий. Шарик надуть и в него играть. Игра такая: сначала (можно сидеть, лежать, стоять – это не имеет значения) просто надо подбрасывать его руками. Очень невысоко, на 10-20 см, не выше. Задача – поймать. Разумеется, руками. Дальше подбрасывать следует всё выше и выше, всё выше и выше. Задача та же – поймать падающий шарик. Потом нужно встать и начать подбрасывать шарик прямо до потолка. Задача всё та же – поймать падающий шарик. Затем можно кидать шарик в стенку с расстояния в полтора-два метра. Задача опять та же – поймать летящий шарик.

Потом можно поиграть в «теннис» без ракеток с любым из родственников (знакомых), но обязательно всё тем же шариком. Расстояние – ну, скажем так, от небольшого, 1,5 м, до 3 метров. В смысле, на таком расстоянии следует стоять друг от друга. Технология игры проста: незрячий должен бросать шарик в противника или, слегка подбросив, слегка шлёпать по нему ладонью, чтобы он летел в нужную сторону. Ни в коем случае нельзя разрешать партнёру по игре бросать шарик чётко в руки незрячему. Нужно кидать как

бы в него, но куда угодно – то есть в ноги, в лицо, над ухом, в живот, недалеко сбоку. Тут можно даже игру устроить, кто сколько пропустит шаров мимо себя. Кто больше, тот и проиграл.

Ну, для начала, разумеется, шары в человека нужно запускать медленно... а потом можно и на скорости. Подчёркиваю, что упражнение следует выполнять именно с воздушным шариком, а не с пляжным мячом. Почему? Всё очень просто: воздушный шарик, падая или летя в незрячего, почти не издаёт звука, а лишь немного меняет пространство... ну, иногда ещё «колеблет» воздух. Человеку обязательно следует научиться чувствовать изменение пространства и колебания воздуха.

6. Нужно поставить в комнате, где удобно, два стула, на максимально расстоянии друг от друга. Нет места – тогда просто отметить для себя в комнате две точки, максимально удалённые друг от друга. При этом точки должны быть друг напротив друга, то есть точно по прямой. Дальше надо встать в одну точку или к одному стулу и идти до второй точки (до второго стула). Задача – пройти прямо, не сбиваясь ни влево, ни вправо. Сначала медленно, потом всё быстрее, и обязательно без трости или любой другой помощи. Это тренировка прямохождения.

Надеюсь, что приведённые мной упражнения окажутся хоть в какой-то мере полезными.

Автор - **Маргарита Мельникова**

Источник