

ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ .



1.«Темное расслабление».

Детям закрыть ладонями глаза, добиваясь идеального черного цвета в глазах (очки снять)

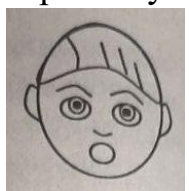
2.

Направить моргнуть нижний поморгать верхний угол.



«Диагонали».

взор в левый нижний угол (взор в сторону плеча), затем 3 раза, то же самое повторить, направляя взор в правый угол. Затем перевести взор в верхний левый угол, 3 раза, то же самое повторить с переводом взора в правый



3. «Удивление».

Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темно гу. Затем широко открыть глаза, сделать удивленный вид.



4. «Расслабление».

Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.



5. «Моргание».

Быстро закрывать и открывать глаза.

6. «Вертикали».

Перемешать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы).

7. «Горизонтали».

Перемешать взор то влево, т вправо (не поворачивая головы).



8. «Вращение». Вращать глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Закрывать глаза, отдохнуть.

9. «Косые глаза». Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30-40 с).

10. «Метка на стекле». Смотреть то на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии взора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет 3 мин, 5 мин, 7 мин.

11. «Круговое движение головы». Очень медленно производить круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. Взглядом охватить как можно большее пространство.

12.«Двоение в глазах». Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки. По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз, пока палец не начнет двоиться.

Литература : Е.А.Чевычелова «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет».

4. «Круговые движения головой».

Очень медленно производить круговые движения головой по часовой стрелке, затем против. Взглядом охватить как можно большее пространство..

- ° Для детей младшей группы 2 раза;
- ° средней группы 2 раза;
- . ° старшей группы -2-3 раза;
- ° подготовительной группы 3-4 раза.

5. «Слезісепие». " " '

Следить глазами замедленным опусканием, а затем подниманием пальца руки на расстояние вытянутой руки от глаз. Руки менять. _ '

° Для детей младшей группы -2 раза;

, ° средней группы 2-3 раза;

° старшей группы 3-4 раза;

° подготовительной группы 3-4 раза. `

6. «Двоение в глазах». . "

Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки, По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз, пока палец не начнет двоиться.

° Для детей младшей группы -2 раза;

° средней группы 2 раза;

. старшей группы -3 раза; '

_ ° подготовительной группы 4 раза.