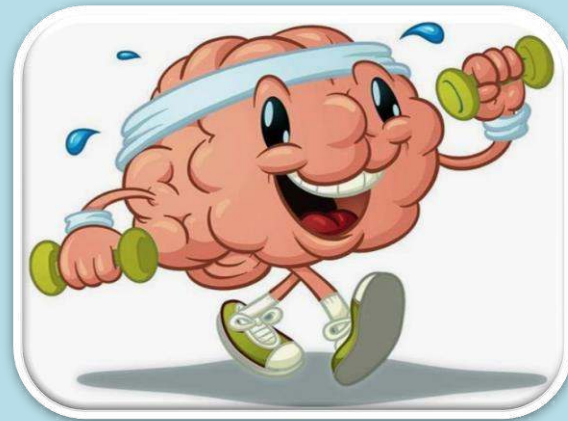




ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





Глазодвигательные упражнения:

- ❖ оказывают положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка,
- ❖ повышают его работоспособность,
- ❖ снимают зрительное напряжение,
- ❖ обеспечивают улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу;
- ❖ повышают силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают переутомление зрительного аппарата,
- ❖ развивают концентрацию и координацию движений глаз.

Глазодвигательные упражнения:

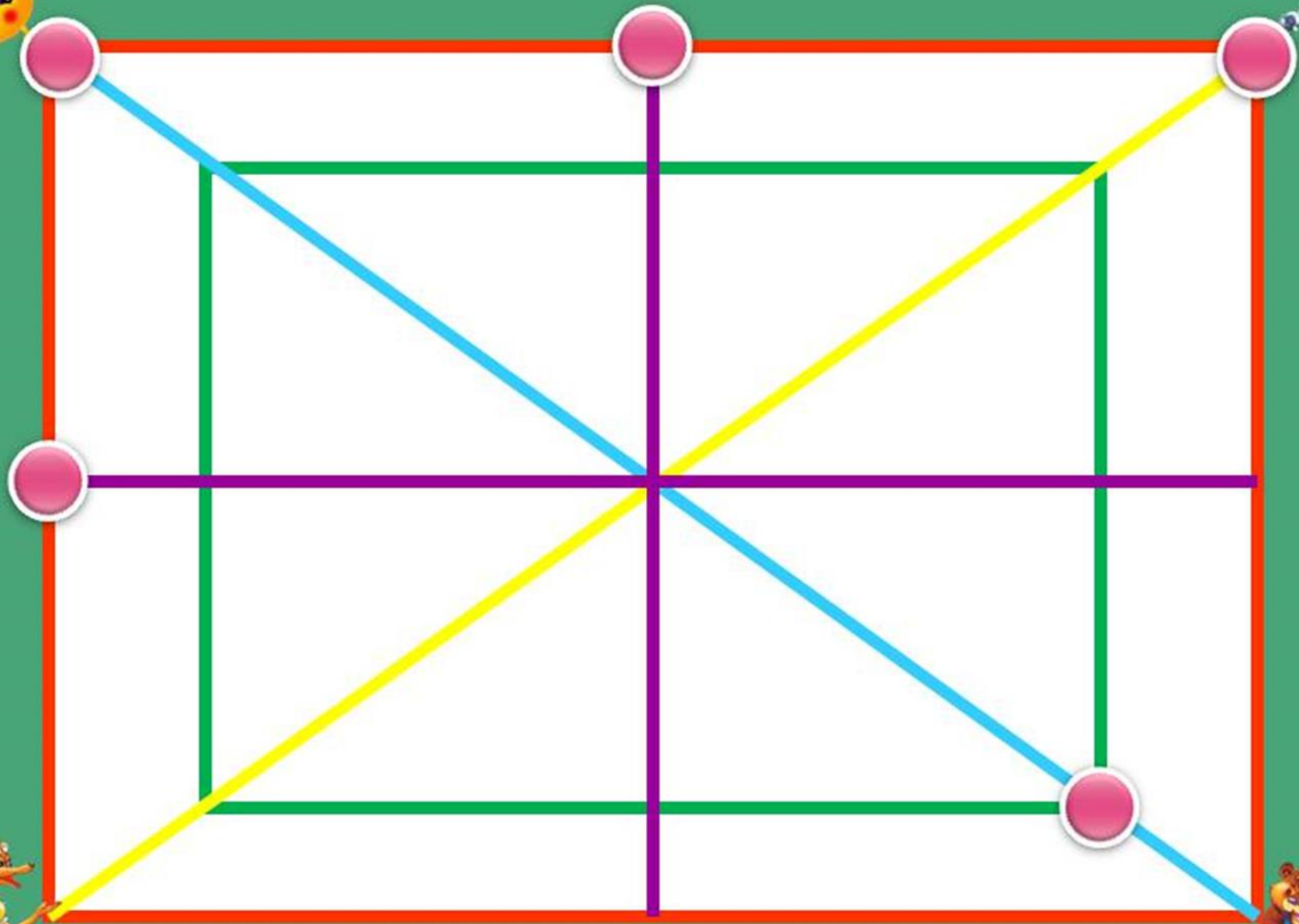
1. Слежение взглядом за ярким небольшим предметом на палочке.

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, птичка, какой либо сказочный герой) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие. Дети рассматривают предмет, который двигается вправо- влево, вверх-вниз.

Длительность - 20- 30 сек. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил глазами его движение. При этом голова неподвижна.

2. Упражнения с использованием зрительных траекторий. Специально разработанную схему зрительных траекторий можно использовать для периодической активизации чувства зрительной координации. На ней с помощью стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения заданий.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

