

Гимнастика для глаз

1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

5. Раскрашивание.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

6. Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

7. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

8. Часики.

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

И глаза вам скажут: «Спасибо!»

1 Вверх-вниз:



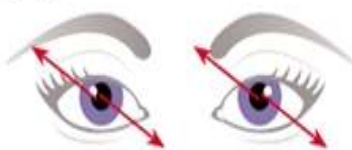
Поднимите глаза вверх и опустите вниз

2 Ходики:



Скосите глаза вправо, потом налево

3 Диагонали:



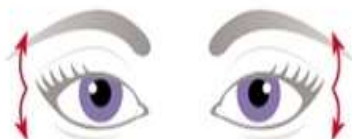
Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз.
Поморгайте. Выполните в обратном направлении.

4 Циферблат:



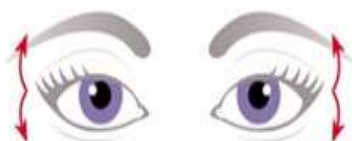
Сделайте медленное круговое движение глазами,
начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в
обратную сторону.

5



Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная
справа налево. Поморгайте то же самое в другую
сторону.

6 Прямоугольник:



Очертите взглядом воображаемый прямоугольник,
обводя его стороны глазами снизу-вверх-влево-
вниз-вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в
другую сторону.