

Зрительная гимнастика



Зрительная гимнастика

помогает:

- ❖ Снять физическую и психоэмоциональную напряженность
- ❖ Тренировать вестибулярный аппарат
- ❖ Развивать зрительную координацию
- ❖ Укреплять глазные мышцы
- ❖ Развивать зоркость и внимательность
- ❖ Улучшить зрение



Виды зрительной гимнастики

- ❖ Зрительная гимнастика по словесной инструкции или с использованием художественного слова
- ❖ Опора на схему и зрительные метки
- ❖ С использованием атрибутов
- ❖ Электронная зрительная гимнастика



Общие правила выполнения тренировочных упражнений для глаз

1. Упражнения лучше всего начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость.
2. При выполнении упражнений следует помнить о том, что работающие мышцы интенсивно поглощают кислород. Восстановление утомленной мышцы до нормы возможно только при условии достаточного поступления кислорода к тканям мышцы. Поэтому во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать.
3. Глаз должен быть в постоянном движении - так предусмотрено природой. Движения предпочтительнее, нежели фиксированное напряжение, но периодическое расслабление тоже важно.
4. Практически во всех упражнениях надо моргать. Не забывайте об этом!
5. Во время выполнения упражнений (если это особо не оговорено) обязательно снимайте очки.
6. Делать упражнения понемногу, но чаще. При этом помните, что задача заключается не в исполнении формальной тренировки (как это практикуется в спорте), а в превращении упражнений в привычки.



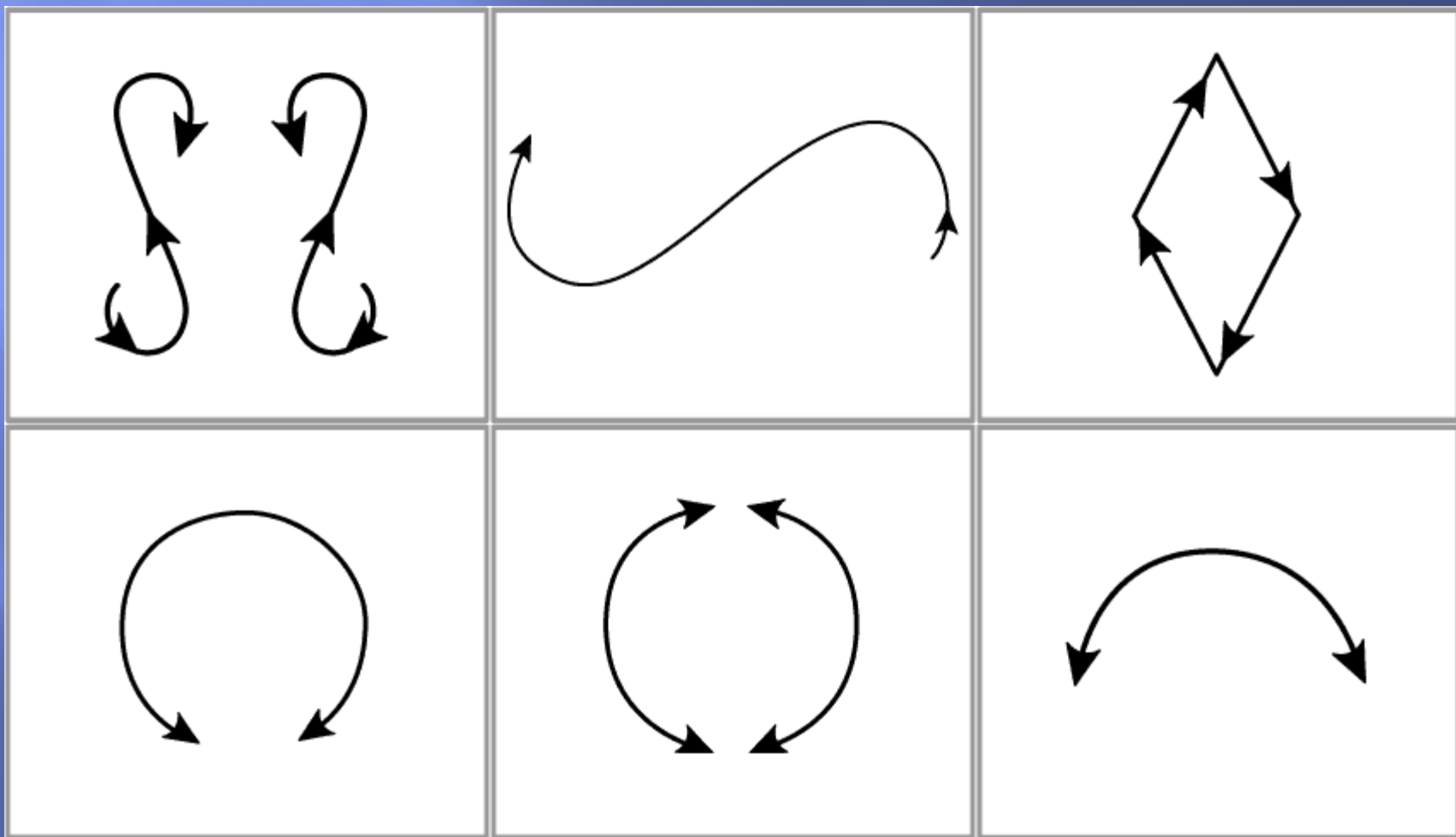






Правила выполнения тренировочного упражнения для глаз.

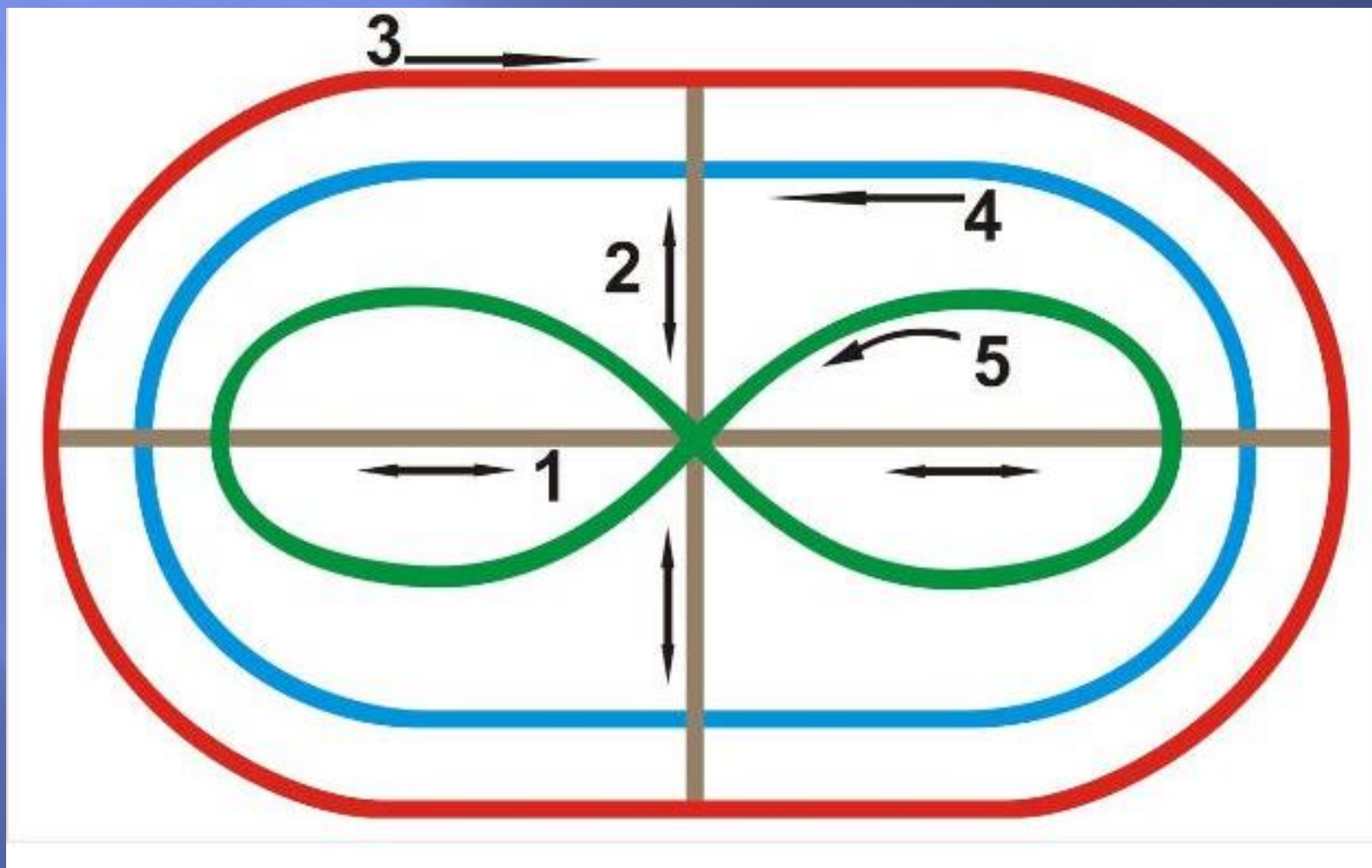
Посадите ребенка в низкое кресло свободно, чтобы он не напрягался.
Прodelайте вместе с ребенком следующие движения глазами (смотрите рисунки) соответственно по часовой и против часовой стрелки.
Все упражнения повторить по 5 раз и после каждого поморгать несколько раз.

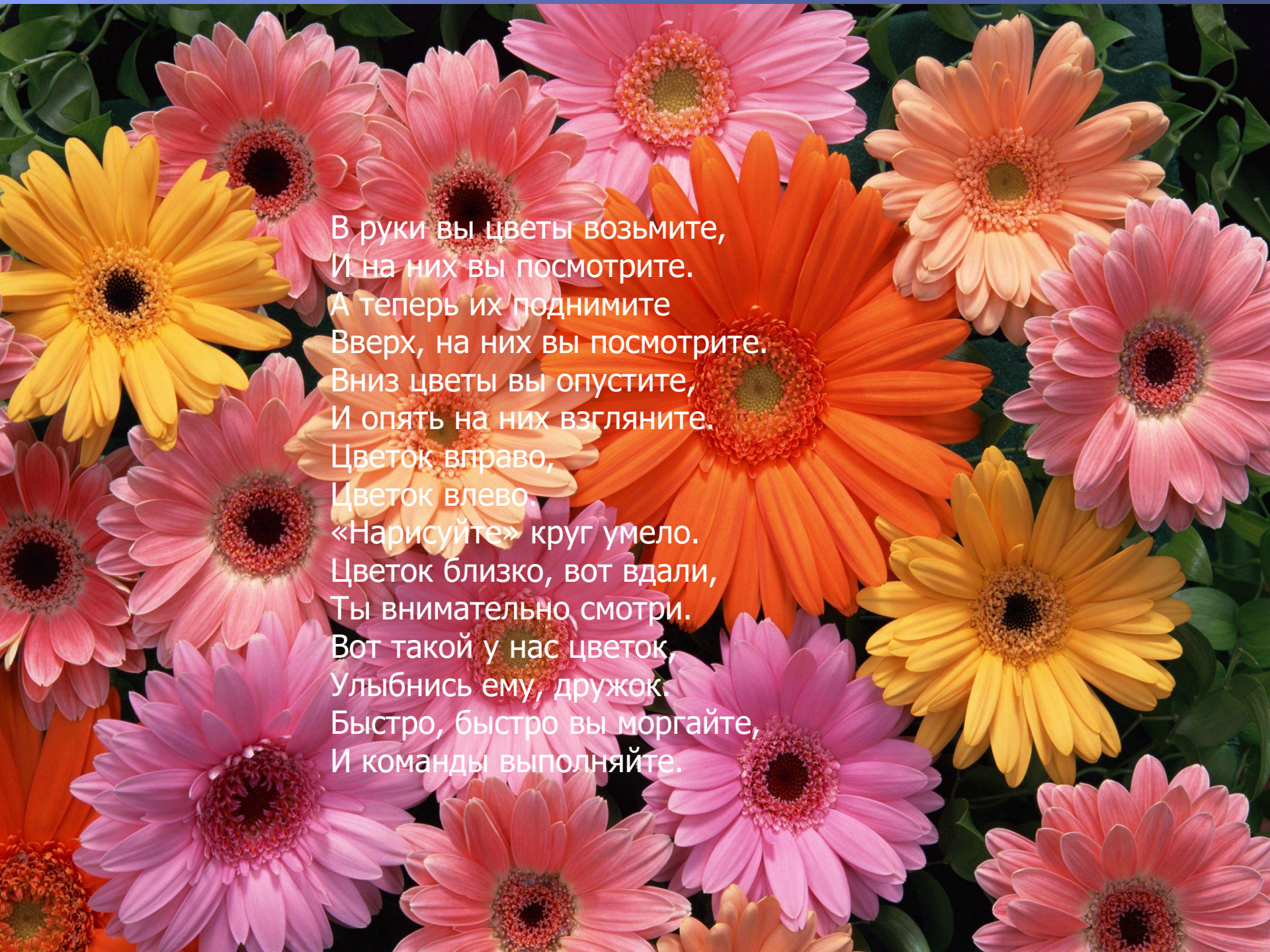


Тренажер Базарного В.Ф.

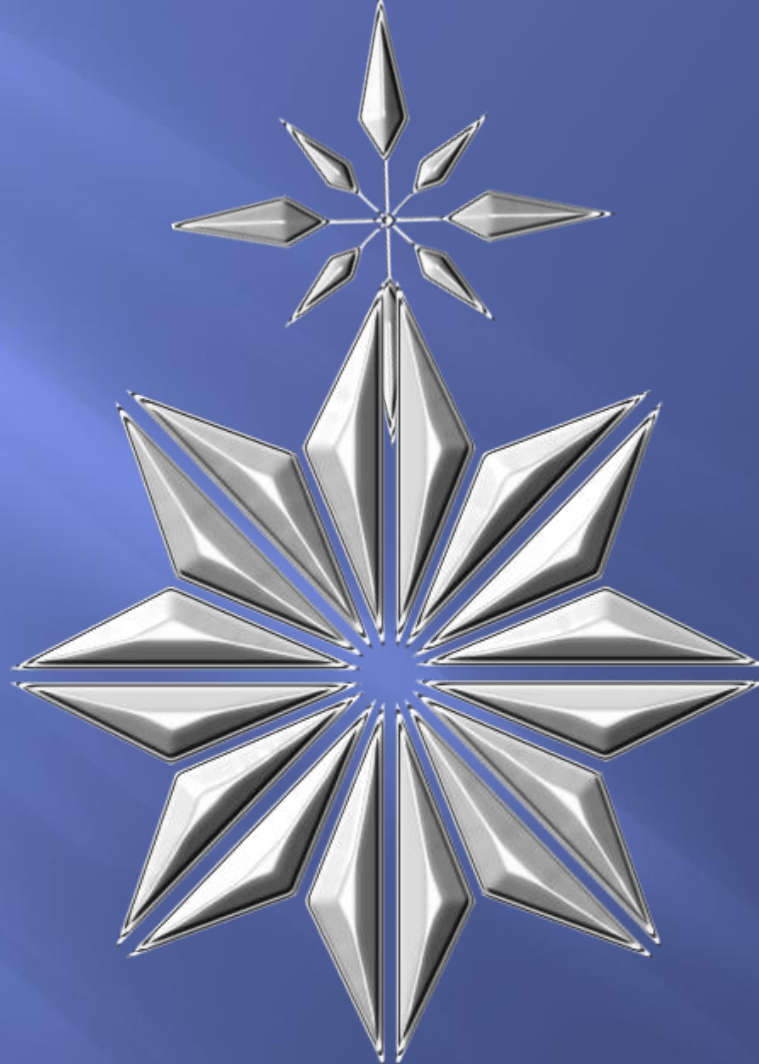
*Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений.
Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.*

Задание: детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.





В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.



Берегите зрение!

Спасибо за внимание!