

Ежедневно проведите зрительную гимнастику с детьми для снятия зрительного утомления.

Комплекс упражнений:

«Пальминг» Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проникал бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.

«Вверх-вниз» Постарайтесь, чтобы подвижными были только глаза, а голова оставалась на месте. Несколько раз двигаем глазами вверх-вниз.

«Вправо-влево» Двигаем глазами справа налево и наоборот.

«Диагонали» Мысленно рисуем диагональные линии. Проводим вдоль этих линий глазами 3-4 раза. Помним, что голова остается на месте, двигаются только ваши глаза.

«Прямоугольник» Мысленно рисуем прямоугольник, следовательно, проводим вдоль всех его сторон глазами в одну сторону и затем в обратном направлении.

«Циферблат» Представляем часы, двигаем глазами по часовой стрелке по кругу, и точно так же - против часовой стрелки.

«Змейка» Мысленно рисуем волнистую линию и ведем по ней глазами к «хвосту», аналогично в обратном направлении - к «голове». Все упражнения выполняются медленно и без резких движений. Заметьте, что перед каждым следующим упражнением нужно немного поморгать (это отлично расслабляет мышцы глаз). Каждое упражнение повторяют 4 раза.

Ширяева Олеся Александровна-
учитель- дефектолог