

# КОМПЛЕКС ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



## Упражнения

Шевелим глазами в горизонтальном положении вправо-влево, задав себе медленный ритм по секундной стрелке часов: раз - глаза смотрят влево, два - глаза смотрят вправо. После перемещения глаз необходимо их немного задержать в этом крайнем положении.

Такое же по принципу упражнение, только глаза перемещаются в вертикальной плоскости, смотря то вверх, то вниз.

Далее движение по одной из диагоналей.

Затем по другой.

Теперь описываем глазами прямоугольник в одну сторону (например, сверху глаза движутся слева направо) по счёт раз-два-три-четыре, опять же после перемещения задерживая глаза в одном положении на некоторое время, остающееся от счёта раз (счёт раз длится 1 секунду).

Теперь описываем прямоугольник в противоположном направлении.

Далее описываем полный круг по часовой или против часовой стрелки на счёт раз-два-три-четыре. В данном упражнении глаза перемещаются плавно и непрерывно, нигде не задерживаясь.

Теперь описываем круг в противоположном направлении.

Далее описываем глазами песочные часы на счёт раз-два-три-четыре (влево-вправо дважды то сверху глаза, то снизу, и по диагоналям).

Теперь описываем глазками песочные часы в противоположном направлении.

Теперь описываем песочные часы, как бы положенные горизонтально на поверхность.

Теперь наши горизонтальные часики, но в противоположном направлении.

Теперь описываем аналогично, но не останавливая глаза, восьмёрку в одном направлении.

Теперь восьмёрку в другом направлении.

Теперь горизонтальную восьмёрку (знак бесконечность).

А теперь эту же бесконечность в обратном направлении.

Далее мысленно представляем перед глазами горизонтально лежащий толстый столб и начинаем в объёме накручивать на него витки провода вдоль всего глаза, слева направо или справа налево (это как в данный раз захочется).



А теперь начинаем сматывать накрученный нами только что провод по виткам.

Далее мысленно накручиваем провод по вертикали (сверху вниз или снизу вверх).

А теперь его сматываем обратно.

Далее представим прямо перед собой большой шар (например, глобус) и начинаем мысленно его по экватору раскручивать, например, от себя.

А теперь раскручиваем его уже к себе.

После каждого упражнения рекомендуется поморгать в течении 5 - 10 секунд.



**Зрительная гимнастика** - даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

**Зрительные ориентиры (пятна)** - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

**Красный** - стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

**Оранжевый, жёлтый** - соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

**Синий, голубой, зелёный** - действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

**После каждого упражнения рекомендуется поморгать в течении 5 - 10 секунд.**

