

ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ, ЯКІ ЗНИМАЮТЬ ЗОРОВУ ВТОМУ

Підготувала: Світлана Виногорова,

вчитель-дефектолог ЗДО №11

1. Сісти, міцно закрити очі на 3 хв., потім відкрити на 3 хв. Повторити 5 разів.
2. Сісти. Голова нерухома. Підняти очі вгору, потім опустити вниз. Повторити 6 разів.
3. Швидко моргати 10 хв. Виконується сидячи.
4. Сісти. Голова нерухома. Зробити очима колові рухи за годинниковою стрілкою та проти неї. Виконується 3 рази.
5. Сісти, відкинувшись на більше стільця. Глибокий вдих. Нахилитись до парти - видих. Виконується 5-6 разів.
6. Стояти. Ноги - ширше плечей. Голову нахилити, подивитись на носок правої ноги. Підняти голову, подивитись в лівий верхній кут кімнати. Нахилити голову. Подивитись на носок лівої ноги. Підняти голову. Подивитись вгору в правий кут кімнати. Виконується 3 рази.
7. Підійти до вікна. Подивитись вдалину 30 сек.
8. Подивитись на яскравий великий предмет в руках вихователя і закрити очі. Виконується 3-5 разів.
9. Сісти, закрити очі на 30 сек., робити масаж кінчиками чистих вказівних пальців.
10. Сісти, руки вперед. Подивитись на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдих), слідкувати очима за руками, не піднімаючи голови, руки опустити (видих).