Примеры зрительной гимнастики детей

после занятия на компьютере

После занятий на компьютере рекомендуется выполнить несколько упражнений для глаз. В некоторых упражнениях используются игрушки, которые помогают фиксировать движения глаз. При выполнении упражнений важно, чтобы ребенок не поворачивал головы, а двигал только глазами.

*Упражнение 1.*

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6.

 Повторить 4-5 раз.

*Упражнение 2.*

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазных мышц, на счет 10-15.



*Упражнение 3.*

Быстро перевести взгляд по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево-вверх -направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

 Повторить 2-3 раза.

*Упражнение 4.*

Закрыть глаза, не напрягая глазных мышц, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.



*Упражнение 5.*

Не поворачивая головы (голова — прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

 Повторить 2-3 раза.



*Упражнение 6. Жмурки.*

На столе стоят маленькие игрушки или мелкие предметы. Ребенок зажмуривается насчет 1-4. за это время взрослый меняет расположение предметов на столе. Открыв глаза, ребенок должен определить произошедшие изменения (4-5 раз).

*Упражнение 7.*

Ребенок смотрит в окно. Взрослый называет сначала предмет, находящийся  далеко, а через 2-3 секунды – близко расположенный. Ребенок должен быстро отыскать глазами предметы, которые назывались. Число заданий, до 5-7 раз.