

ТРЕНАЖЁР

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



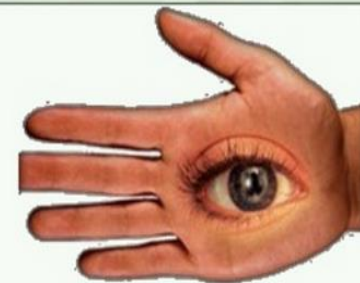
учитель-дефектолог: Косицына С.А.





Тренажёр

Гимнастика для глаз



Прежде чем приступить к выполнению упражнений, прикрой глаза ладошками, расслабь веки, сосчитай до 10.

Открой глаза и быстро поморгай 20 – 30 раз.

Займи удобное положение, плакат должен быть на уровне глаз.

А теперь приступай к упражнениям, выполняя их только глазами, не поворачивая головы.

Каждое упражнение повторяй 4 – 5 раз, следуя за стрелкой.

По окончании выполнения упражнений прикрой глаза ладошками, расслабь веки, сосчитай до 10, открой глаза.



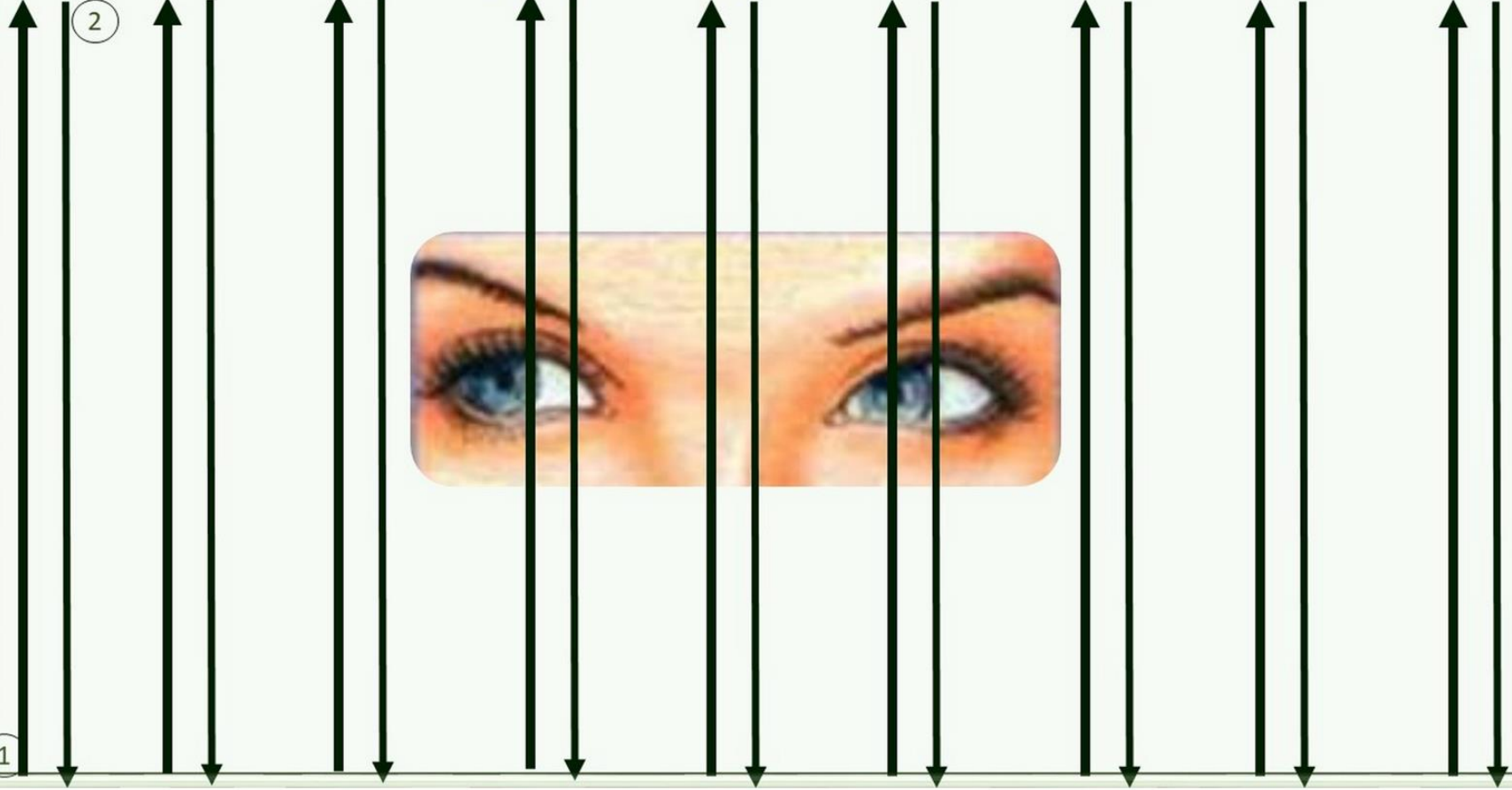
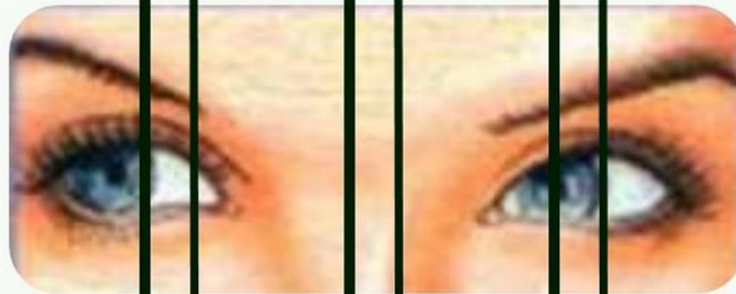
Упражнение «Квадрат»



2

1

Упражнение «Вертикальная линия»



1

2

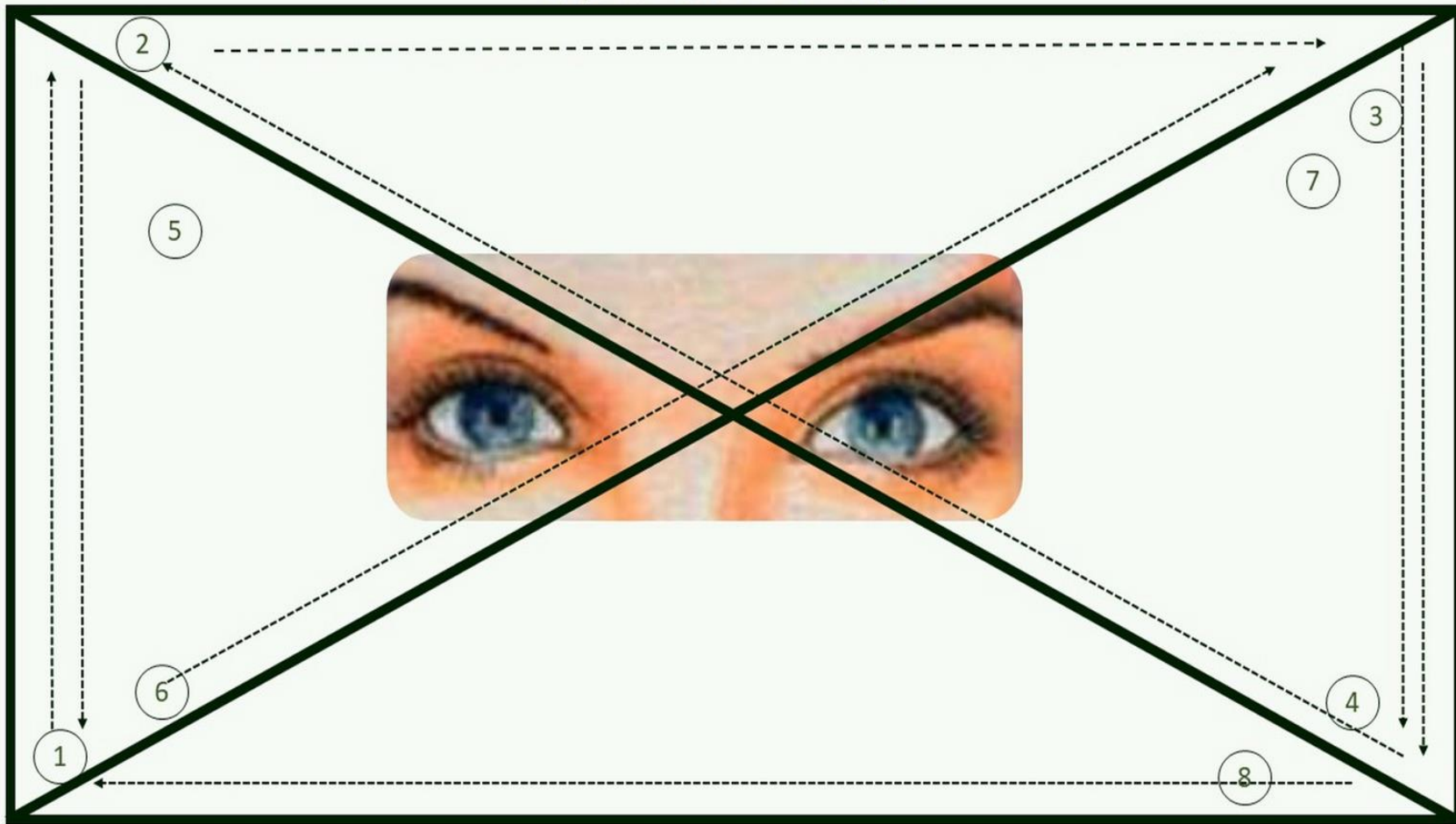
Упражнение «Горизонтальная линия»

1

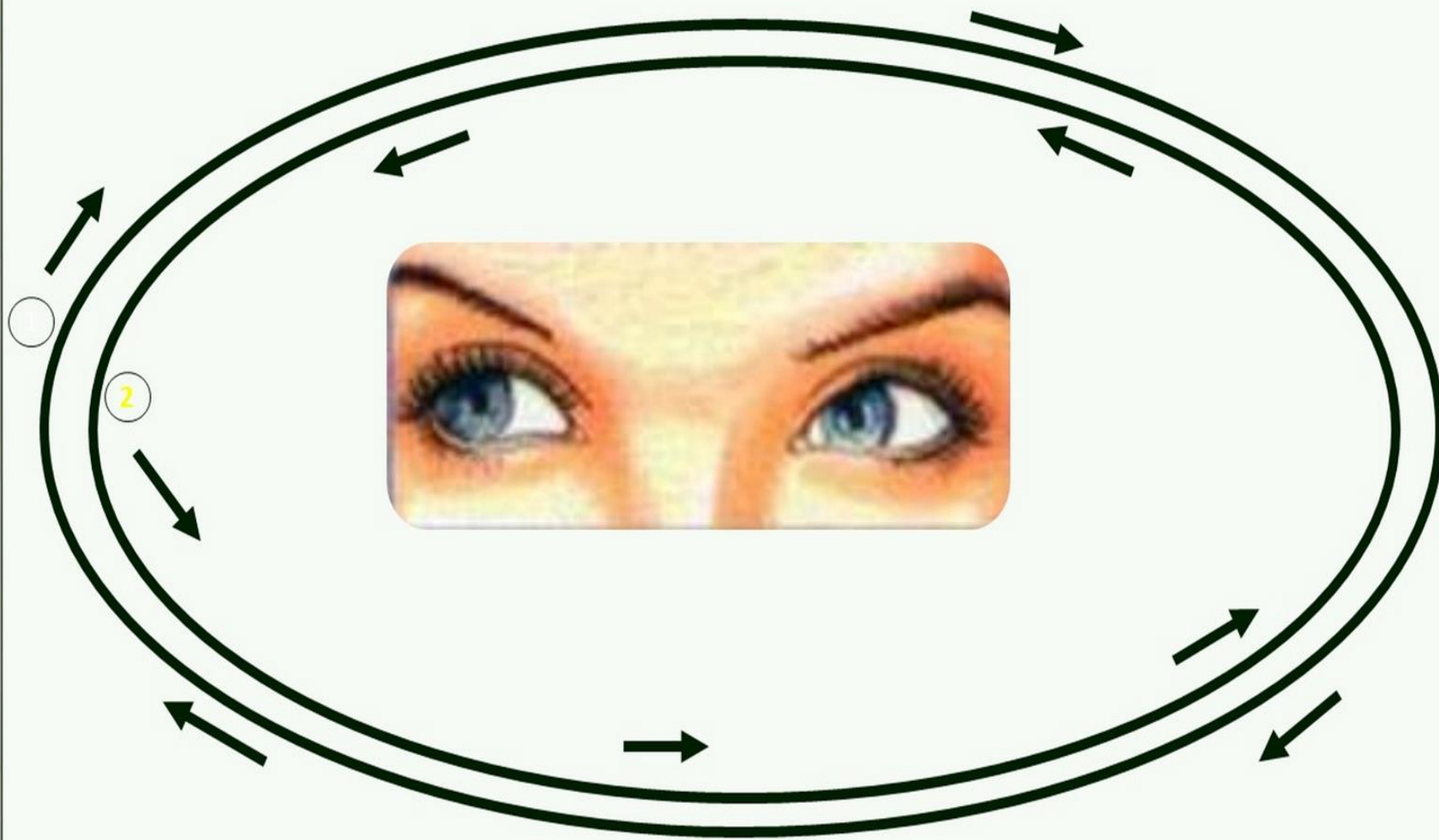


2

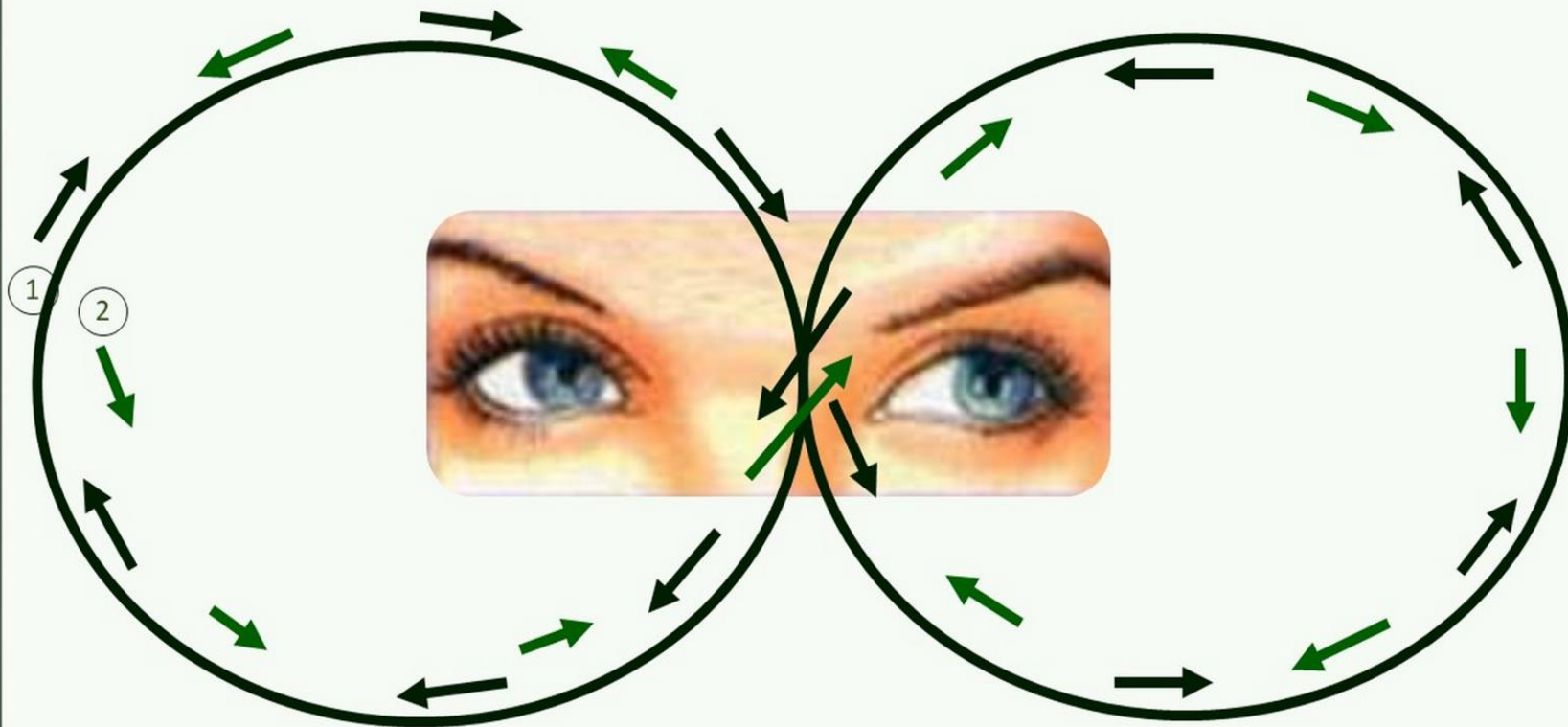
Упражнение «Конверт»



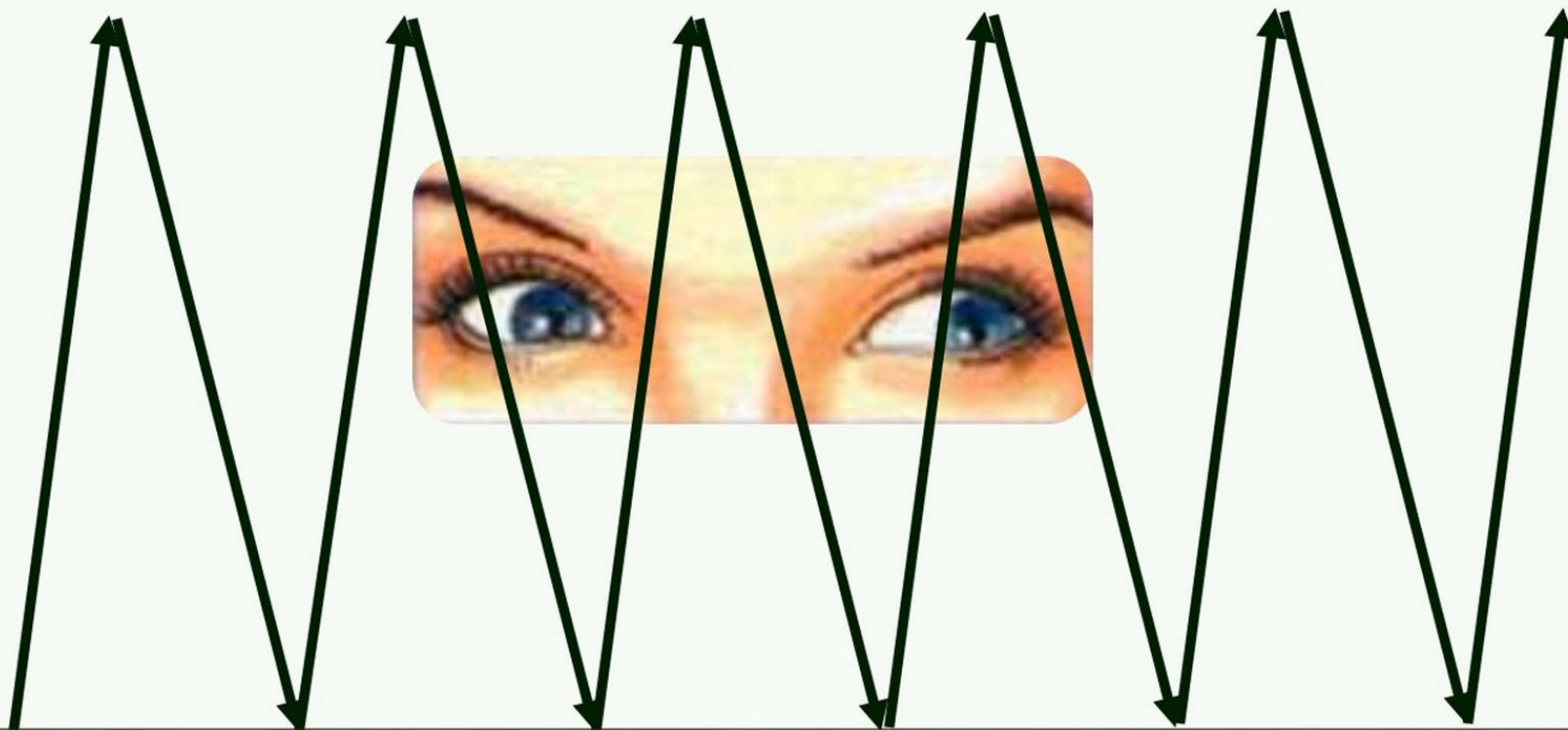
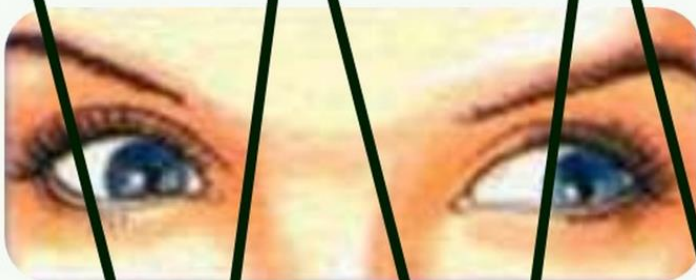
Упражнение «Овалы»



Упражнение «Восьмёрка»



Упражнение «Зигзаг»



Берегите глаза!

