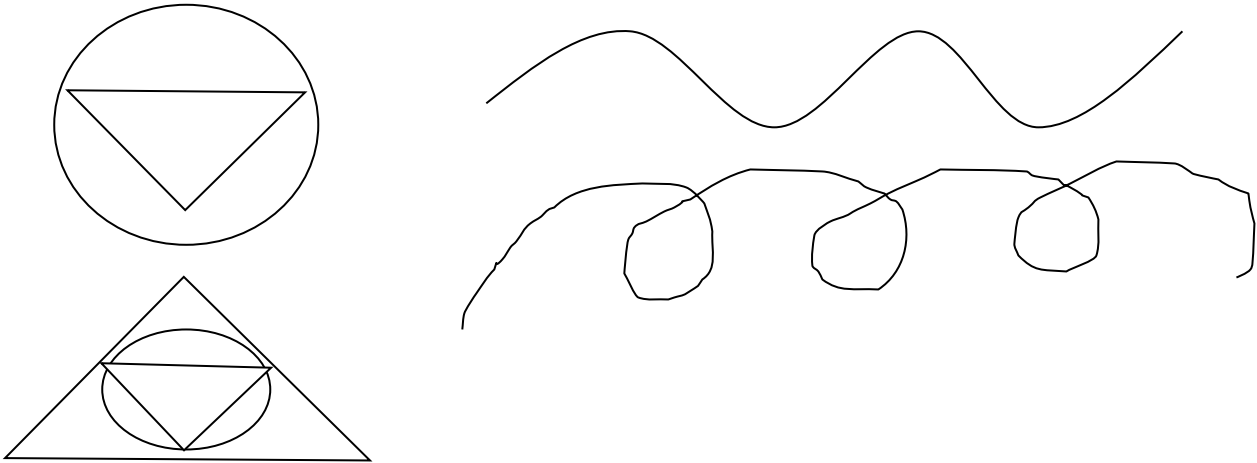


Гимнастика для глаз
(методика В.Ф. Базарного)

1. Траектории.

Учащиеся передвигают взгляд по изображенным линиям сначала в одну сторону, затем в другую.



2. «Веселые человечки».

На карточках изображены человечки, выполняющие гимнастические упражнения, размер изображения равен 2 см. дети повторяют движения человечка.

3. Упражнения для тренировки мышц глаз:

- Сидя за столом, расслабиться, медленно подвигать зрачками влево – вправо.
- Медленно переводить взгляд вверх – вниз.
- Представить перед собой вращающееся колесо велосипеда, наметить точку на нем и следить за ней в одну, затем в другую сторону.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той же последовательности. Глаза под ладонями должны быть открытыми.