

ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

«Комарик»

Дети вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. «Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом. Прикасаются пальцем к левой ладони «комар сел» хлопают правой ладонью по левой:

Комарик летает,
Летает, летает,
Где сесть не знает!
Ж-ж-ж...
Хлоп!

Упражнение 1

1. Закрыть глаза. Отдых 10–15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2–3 раза.
2. Движения глазами яблоками.
Глаза вправо – вверх.
Глаза влево – вверх.
Глаза вправо – вниз.
Глаза влево – вниз.
Повторить 3–4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10–15 секунд.
3. Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положив ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 секунду. Открыть глаза.

Упражнение 2

1. Закрыть глаза. Отдых 10–15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2–3 раза.
2. Закрыть глаза. Выполнить круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.
3. Поморгать глазами. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 3

1. Закрыть глаза. Отдых 10–15 секунд.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5–6 раз.
Закрыть глаза, расслабить веки, 10–15 секунд.