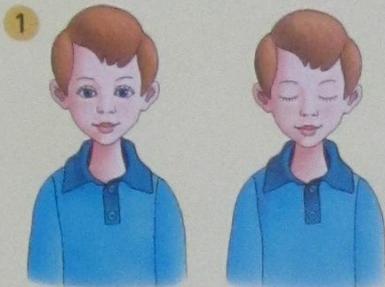


Коррекционно- развивающая работа с детьми, имеющими нарушения зрения

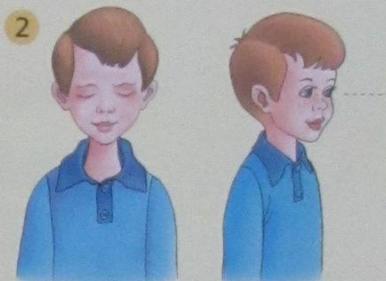
Выполнила:
учитель-дефектолог
МБДОУ №12 г. Лениногорска
Газетдинова П.Б.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

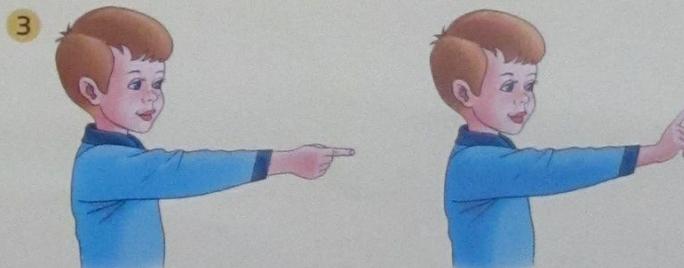
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



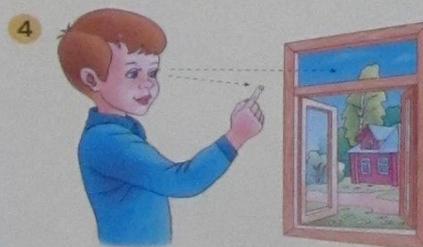
Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



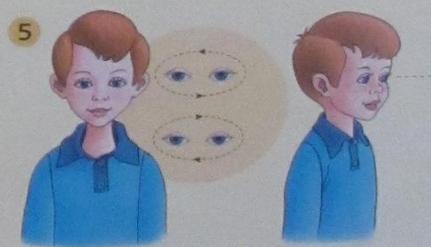
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



Вытяни правую руку вперед.
Медленно двигай указательным пальцем влево-вправо,
вверх-вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4-5 раз.



Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4-5 раз.



Проделай в среднем темпе
3-4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1-2 раза.









































3112



















