Гимнастика для глаз

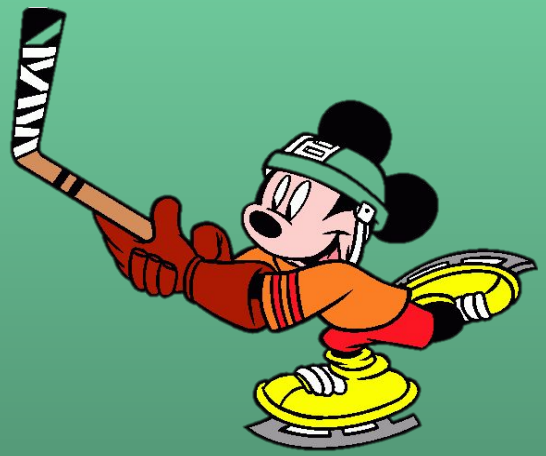
Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений, предназначенный для снятия зрительного напряжения и коррекции зрительных функций.

- ✔ Профилактика зрительных нарушений.
- ✔Активизация зрительных функций.
- ✔Тренировка сетчатки глаза.
- ✔Укрепление мышц глаза, развитие глазодвигательных, прослеживающих функций, расширение поля зрения (боковой обзор)
- ✔Развитие устойчивой зрительной фиксации (локализации)
- ✔Выработка бинокулярного зрения.
- ✔Развитие стереоскопического зрения.

Правила игры:

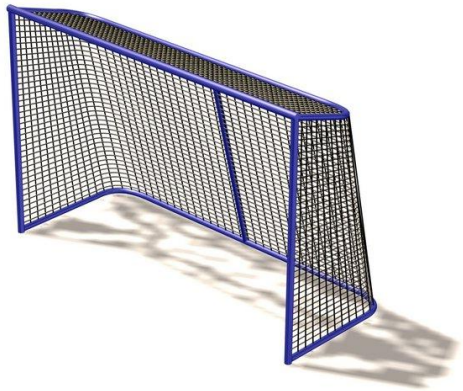
Презентация. «Лыжник»
Участники игры должны, не поворачивая головы, проследить движение лыжника на экране.

Презентация. «Хоккей»
Участники игры должны, не поворачивая головы, проследить движение шайбы на экране.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТ

«ЛЫЖНИК»

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИ

«ХОККЕЙ»