

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 ГИМНАСТИКА



«ЛЫЖНИК»



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



«ХОККЕЙ»

