

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Взгляд влево вверх

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняются упражнения в течение 7 с. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводится вперед, «прямо перед собой» (7 с).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

Горизонтальная восьмерка

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Глаз-путешественник

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки с изображением игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.