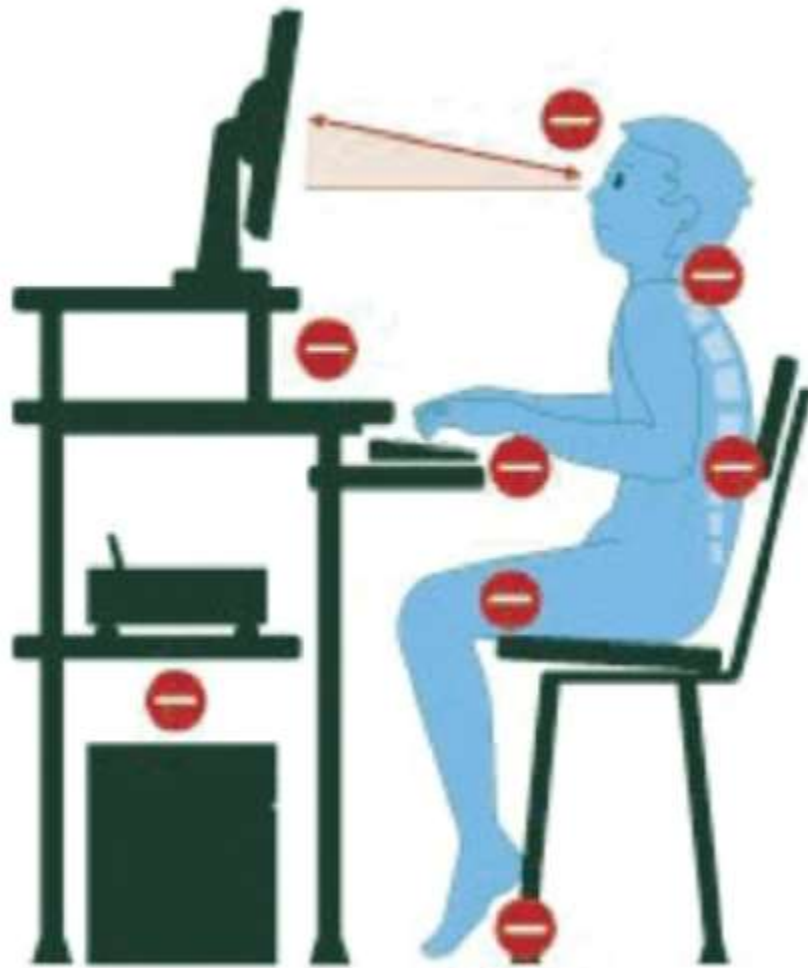


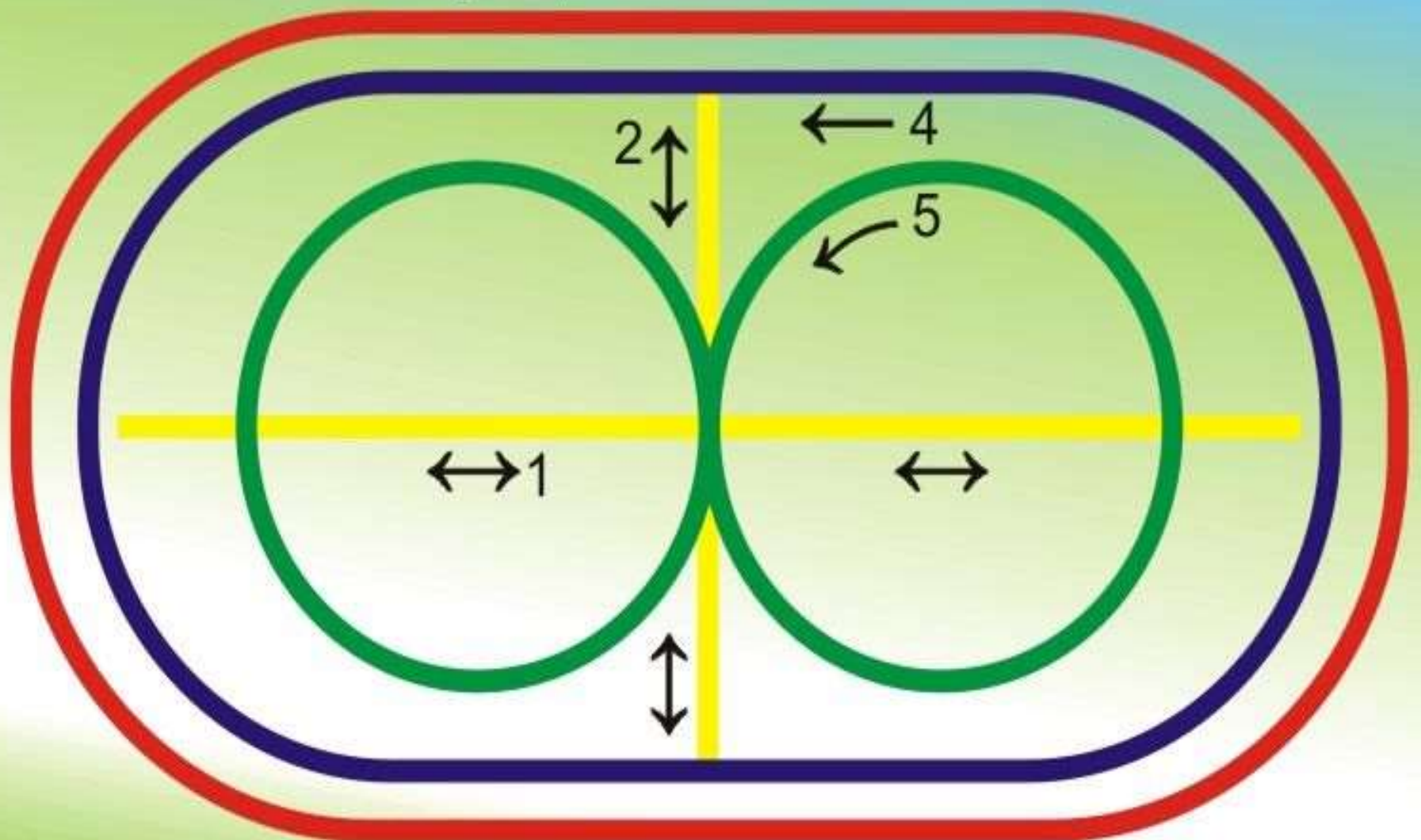
Контроль за посадкой ребёнка



Зрительная гимнастика

Тренажер Базарного В.Ф.

3 →



Упражнения для глаз.

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации

-Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

-Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

Упражнения для снятия усталости глаз

-Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.

-Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.

- Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

- Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

- Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

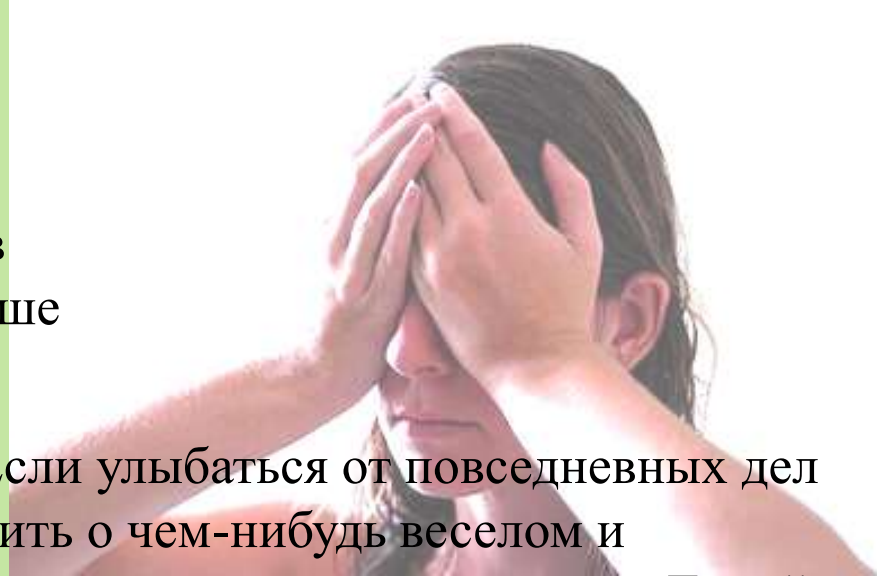
- Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

- Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение

Как делать пальминг

для глаз?

- Применять упражнение пальминг при усталости глаз можно в любом месте и в любой обстановке. По возможности лучше проводить занятия в темном месте.
- Очень важен положительный настрой. Если улыбаться от повседневных дел совсем не хочется, постарайтесь вспомнить о чем-нибудь веселом и радостном: смешную историю, поездку на море, встречу с друзьями. Думайте о чем-то приятном.
- Удобно расположитесь за столом и обоприте на него локти, но так, чтобы ладони могли доставать до лица. Жесткая опора в этом упражнении обязательна, так исключается ненужное напряжение мышц спины, рук и шеи.
- Расслабьтесь, вытяните позвоночник и выпрямите спину.
- Вытяните пальцы и плотно сожмите их.
- Начните растирать ладони, почувствуйте, как они наполняются теплом, как растет энергия.
- Скрестите теплые ладони и закройте глаза так, чтобы они не пропускали свет, а края ладоней охватывали нос. Прикосновений к глазам быть не должно, а сами ладони должны получиться в форме лодочки.



- Закройте глаза ладонями
- Для полного расслабления очень важна абсолютная темнота. Если видно множество бликов, точек или пятен, значит ваше зрение перенапряжено. Через несколько минут занятия различные пятна и вспышки должны уйти. Ускорить расслабление поможет такая визуализация: представьте, что на яркие блики опускается черный занавес или вы старательно их зарисовываете черной краской.
- Наслаждайтесь! В прямом смысле, получайте удовольствие, фантазируйте, мечтайте, думайте о приятном.
- Делать пальминг для расслабления глаз можно столько, сколько позволяет время или сколько сами пожелаете.
- Очень важна завершающая фаза. Не убирайте быстро руки и не поднимайте веки, а с начала медленно отведите чуть ладони. Пусть глаза привыкнут к яркому свету. Затем поморгайте и плавно уберите руки.

Посмотрите вокруг на окружающий мир расслабленными и отдохнувшими глазами. Оцените яркость красок! Это не мудрено: после гимнастики пальминга зрение пришло в норму и глазные мышцы восстановились.

Использование зрительных 3D картинок "Стереоглаз"
как одной из форм зрительной гимнастики.

