

# ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Исаева Дарья Сергеевна  
Учитель-дефектолог ГБДОУ д/с №95  
Калининского района Санкт-Петербурга

- ◎ Основная цель проведения зрительной гимнастики - снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц.

# «ТЁМНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ»

- Детям закрыть ладонями глаза, добиваясь идеального чёрного цвета в глазах (очки снять).



## «ДИАГОНАЛИ»

- Направить взор в левый нижний угол (взор в сторону плеча), затем моргнуть 3 раза, то же самое повторить, направляя взор в правый нижний угол. Затем перевести взор в верхний левый угол, поморгать 3 раза, то же самое повторить с переводом взора в правый верхний угол.



# «РАССЛАБЛЕНИЕ»

- Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.



## «ВЕРТИКАЛИ»

- Перемещать взор то вверх, то вниз(не опуская и не поднимая головы)



# «УДИВЛЕНИЕ»

- Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, сделать удивлённый вид.



# «ГОРИЗОНТАЛИ»

- Перемещать взор то влево, то вправо, (не поворачивая головы)



## «КОСЫЕ ГЛАЗА»

- Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30-40 сек).

