

Государственное учреждение образования
“Долгиновская средняя школа имени В.И. Слабодчикова”

1

**Игры
на развитие
зрительного
восприятия
для младших
школьников**

Учителя-дефектологи:

Г.П. Протасевич

Н.А. Тимощук

Игры на развитие зрительного восприятия для младших школьников

Упражнение: «Помоги забраться в домик»

Цель:

- Развитие зрительной ориентировки при восприятии формы, величины
- развитие умения узнавать и называть величину, форму предметов

Ход упражнения:

Ребятам предлагается найти «Домики» для каждого вкладыша, соотнося выемку и вкладыш по размеру и цвету. «Домики» должен найти каждый ребенок.

В случае возникновения затруднения при выполнении задания, детей нужно стимулировать к самостоятельному выполнению упражнения.

Упражнение: «Выбери нужные цвета»

Цель:

- Развитие зрительной ориентировки при восприятии цвета
- Развитие умения узнавать и называть цвет
- Развитие слухового восприятия, зрительной памяти

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям определить цвет ленточек, затем - цвет выемок. Если при выполнении задания у детей возникают затруднения, педагог помогает им.

Затем дети находят цвета ленточек, соответствующие цветам выемок. Если при выполнении этого задания у детей возникают затруднения, педагог помогает детям найти правильные соответствия.

Упражнение: «От большого круга к маленькому»

Цель:

- Развитие зрительной ориентировки при восприятии величины предмета
- Развитие умения узнавать и называть цвет, величину, форму предметов
- Развитие зрительной памяти, слуховой ориентации

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям собрать сенсорное панно «Вкладыши», начиная свою работу с самого большого круга и заканчивая самым маленьким. «Домик» должен найти каждый ребёнок.

В случае возникновения затруднений при выполнении задания, педагог стимулирует детей к самостоятельному выполнению упражнения.

Упражнение: «От маленького к большому кругу»

Цель:

- Развитие зрительной ориентировки при восприятии величины предмета

- Развитие умения узнавать и называть цвет, величину, форму предметов
- Развитие зрительной памяти, слуховой ориентации

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям собрать сенсорное панно «Вкладыши», начиная свою работу с самого маленького круга и заканчивая большим. «Домик» должен найти каждый ребёнок. В случае возникновения затруднений при выполнении задания, педагог стимулирует детей к самостоятельному выполнению упражнения.

Упражнение: «Чего не стало»

Цель:

- Развитие зрительной памяти, зрительной ориентировки при восприятии цвета, формы, величины предмета

Ход упражнения

Педагог показывает детям панно «Вкладыши», полностью собранное. Затем дети закрывают глаза. Педагог прячет один круг и спрашивает у детей, какого круга не стало (по цвету, величине).

Упражнение: «Запомним и повторим»

Цель:

- Развитие зрительной ориентировки при восприятии цвета, формы, величины предметы
- Развитие умения узнавать и называть цвет, величину, форму предметов
- Развитие слухового внимания, памяти

Ход упражнения:

Педагог показывает детям, как собрать панно «Вкладыши». Дети должны в точности повторить последовательность сборки панно.

Задание выполняет каждый ребёнок. Пре повторении упражнения количество собранных вкладышей увеличивается.

Упражнение: «Поймай взглядом»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора, концентрации внимания

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на трубку с пузырьками: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки).

Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

Упражнение: «Посчитаем пузырьки»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно- моторного координации.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на трубку с пузырьками: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем».

Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

Упражнение: «Поймай пальчиком»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно- моторного координации.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на трубку с пузырьками: и как меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймать рыбку». Каждый ребёнок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

Упражнение: «Найти такую же рыбку»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно- моторного координации
 - Развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки. Обращается к детям «Давайте поймать рыбок».

Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в трубке, потом в её отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

Упражнение: «Вверх-вниз»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации
 - Совершенствование ориентировке в пространстве

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на трубку с пузырьками, как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки) Обращается к детям: «Ребята, куда поднялся этот пузырек?»

Дети определяют расположение пузырьков.

Упражнение: «Кто в зеркале»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора
 - Развитие тактильных ощущений, самосознания.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на зеркало и просит посмотреть на себя в зеркале, потрогать свое отражение.

Затем педагог рисует на лицах детей точки: на носике, щечках. Подбородке – и снова предлагает посмотреть им на свое отражение в зеркале.

Упражнение: «Оставим след»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора
 - Развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на зеркало. Он просит посмотреть на себя в зеркало, потрогать свое отражение

После того как дети дотронуться до зеркала, педагог обращает внимание на след, оставленный на зеркале. Затем он предлагает детям оставить след на зеркале красками. Дети выбирают краски, печатают следы на зеркале пальчиком, кистью, ладошкой. Педагог обращает внимание детей на то, что следы на зеркале от краски светятся в темноте. Потом включает свет.

Упражнение: «Нарисуем себя»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора
 - Развитие тактильных ощущений, самосознания и мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на зеркало: «Посмотрите, на себя в зеркало, потрогайте свое отражение».

Затем педагог раздает детям краски и просит каждого ребенка нарисовать на зеркале себя. Ребенок обводит на зеркале контур своего лица, рисует части лица: глаза, брови, губы и т.д.

После рисования дети рассматривают свои рисунки без света и при свете.

Упражнение: «Рисуем эмоции»

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Формирование фиксации взора
 - Развитие тактильных ощущений, самосознания и мелкой моторики, эмоционального мира детей

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на зеркало и просит их посмотреть на себя в зеркале, потрогать свое отражение.

Затем педагог показывает в зеркале веселую улыбку и спрашивает у детей, какая это эмоция. Назвав эмоцию, дети должны изобразить ее на зеркале красками. В ходе упражнения дети изображают одну какую-либо эмоцию.

При повторении упражнения следует усложнить задачу – изобразить несколько эмоций, свое эмоциональное состояние, а также состояние педагога, другого ребенка.

Упражнение: «Нарисуй фигуру».

Цель:

- Активизация зрительного восприятия
 - Закрепление цвета, формы, величины.
 - Развитие мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на зеркало и краски. Он предлагает детям нарисовать на зеркале: зеленый круг, красный квадрат, оранжевый треугольник и т.д.

При повторении упражнения следует усложнить задачу – нарисовать красный круг, маленький, треугольник зеленый, большой и т.д.

Игры и упражнения для развития зрительного восприятия у детей дошкольного возраста

(мастер-класс для родителей)

Цель: Познакомить родителей с играми и упражнениями, способствующие профилактике нарушения зрения и коррекции зрения у детей.

Задачи: Установить партнерские отношения с семьей каждого ребенка; объединить и направить усилия родителей для развития и укрепления зрения у детей; познакомить их с формами проведения игр и упражнений.

План проведения мастер - класса.

1. Приветствие.
2. Сообщение «Это интересно».
3. Рекомендации офтальмологов.
4. Игры и упражнения (выставка тренажеров).
5. Показ и выполнение упражнений вместе с родителями «Гимнастика для глаз» (комплекс упражнений).

7

1. Тестирование.
2. Презентация на тему «Коррекционно – педагогическая работа по развитию зрительного восприятия у детей с нарушением зрения»

1. Приветствие

Добрый день, уважаемые родители! Рады приветствовать вас на нашем мастер – классе. Вы знаете, что нашу группу посещают дети с ослабленным зрением. Мы хотим познакомить вас с работой, которую проводим с детьми. Так же будем рады предоставить вам комплексы упражнений, игр и показать, как правильно их использовать. Значение игры в жизни ребенка дошкольника трудно переоценить, прежде всего, *игра - это ведущая деятельность в дошкольном возрасте*. Через игру ребенок познает окружающий мир, учится жить в этом мире. Игра удовлетворяет детскую любознательность, вовлекает ребенка в активное освоение окружающего мира, помогает овладеть способами познания связей между предметами и явлениями. Кроме того, *игра, как педагогическое явление является средством*

воспитания, методом обучения, формой организации деятельности, средством коррекции.

Поэтому, в течение дня, во всех режимных моментах, проводим игры, упражнения, гимнастику для глаз, что способствует укреплению глазных мышц. Предлагаю вам интересную информацию.

2. Сообщение «Это интересно»

Статистика показывает, что за последние 5 лет уровень глазных заболеваний и патологий среди детей вырос в 1,5 раза. Это связано в первую очередь с нагрузками, обусловленными работой на компьютере, нарушением санитарных норм освещения, неправильном питанием, а также ухудшением экологической обстановки.

Помимо ежегодного обследования, родителям следует внимательно присматриваться к ребенку – его поведение может подсказать о зарождающихся проблемах со зрением. Если малыш щурится, глядя на удаленные предметы, если он низко склоняется над столом, когда рисует или читает, часто спотыкается и роняет предметы, старается ближе сесть к телевизору, постоянно склоняет голову набок, тянется к удаленному предмету, а взяв его в руки теряет к нему интерес, если глаза его часто слезятся, то это говорит о необходимости посещения офтальмолога.

Кроме того, с ребенком необходимо регулярно, примерно раз в три месяца, проводить тестирование в домашних условиях: один глаз малыша нужно прикрыть плотным листом бумаги или картона и попросить его что –нибудь нарисовать, раскрасить картинку или собрать мозаику. Затем то же самое нужно сделать, прикрыв другой глазик.

Ребенок с нормальным зрением должен справиться с заданием. Есть и еще один эффективный тест, правда он подходит для детей умеющих читать. Малыша нужно подвести к книжному шкафу на то расстояние, с которого хорошее зрение, должен без труда прочесть название каждой указанной книги – сначала одним глазом, потом другим. Также желательно выбрать несколько книг с однотонной обложкой и попросить назвать цвет – это необходимо для того, чтобы убедиться, что он различает цвета, то есть не страдает дальтонизмом.

И еще один нюанс. Даже если очередное посещение окулиста показало, что глазки ребенка здоровы, это не дает

гарантии, что так будет всегда. Детский организм очень хрупок, он нуждается в поддержке, поэтому на очередной консультации можно обговорить с офтальмологом прием витаминов для глаз, например на основе **черники**. Такие препараты укрепляют зрительную систему и помогают сохранить зрение острым.

Важно помнить, что лечение любых глазных заболеваний и патологий будет гораздо эффективнее, если вовремя заметить надвигающиеся проблемы со зрением.

А сейчас, познакомлю вас с рекомендациями офтальмолога, после чего вы выскажите свое мнение, согласны вы с ними или нет.

3. Рекомендации офтальмолога

- Родители сейчас увлечены ранним образованием детей и слишком рано приобщают ребёнка к чтению, но им обязательно нужно иметь в виду, что если у ребёнка к семи годам плохо развита аккомодация, а они уже начинают читать – грозит близорукость.

- Просмотр телепередач и игра в компьютерные игры стали всё более привычным проведением досуга у детей всех возрастов. Но по медицинским рекомендациям дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров.

- В комнате обязательно должно быть слабое освещение – нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Смотря на экран, голову нужно держать прямо, а не сбоку.

- При просмотре кинофильма пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы пристально смотреть на какую-нибудь отдельную часть. Во время затянувшихся сцен или в перерыве между фильмами мягко прикройте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить мышцы и подкрепить нервы сетчатки. Необходимо родителям самим соблюдать эти правила и приучать своих детей.

- Если ребёнку назначены очки, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а всё время носить их. Дошкольникам назначаются очки в основном для постоянного ношения.

- Что же касается компьютеров, то до трёх лет общение с ним надо исключить. С трёх до семи лет можно проводить не более 15 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60-70 см.

- К развитию близорукости приводят:

1. Плохая освещённость рабочего места, особенно при искусственном освещении.

2. Непригодная или плохо приспособленная мебель для занятий. Особенно важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели также соответствовали росту детей.

3. Неправильная посадка детей во время чтения и письма – важнейший фактор развития близорукости. Вредная привычка читать и писать, наклонив голову, сгорбившись, с наклоном в сторону, лёжа, в неудобных положениях способствует ослаблению зрения.

4. Развитие близорукости чаще бывает при неправильном режиме дня, чередовании учёбы и отдыха.

Родители делятся своим опытом воспитания детей. Рассказывают о том, что они также обеспокоены тем, что у многих детей выявляются проблемы со зрением. Они поддерживают нашу работу и хотят помочь своим детям. Предлагаю им игры и упражнения, способствующие коррекции зрения.

4. Игры и упражнения

Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой-нибудь интересный сюжет. Например, перед ребенком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Позвольте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению определенной цели. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

Игры. «Прищепки»

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите

снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку приклеивать столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

«Пуговицы»

Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

«Сравни картинки»

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

«Фигурные таблицы»

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак (в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.

«Где, чей домик?»

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

«Корректор»

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат.

Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.

«Считалка»

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Попросите ребенка найти все цифры по порядку. Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера. Игра развивает зрительное внимание.

Упражнения.

v 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.

12

* 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. Повторить цикл нужное количество раз.

* Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

* Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Для этого у нас есть «пчелки», «кружочки», «шарики»,

«бабочки», они должны находиться на уровне глаз на расстоянии 25 см.

* Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.

5. Консультация на тему « Гимнастика для глаз»

Организм ребенка очень восприимчив всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте читать, писать, играть с конструктором. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3 лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно.

14 Очень важно обучить, ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительность для дошкольников и младших школьников не должно превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться на расстоянии вытянутой руки (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал на глаза.

Несмотря на возрастающую популярность «развивающих» игр, следует помнить о чувстве меры продолжительность таких игр не более 20 минут одновременно и более 60 минут за весь день. Просмотр телевизора, видеоигры и игры за компьютером для детей до трех лет запрещены.

Взрослые должны учитывать следующее:

- с 1,5 лет ребенок должен держать книгу на расстоянии 20-25 см. от глаз;
- при рисовании нельзя заслонять источник света рукой;
- комната, где ребенок проводит большую часть времени должна быть хорошо освещена.

Рекомендуется с одного года приучать ребенка к гимнастике глаз в игровой форме. Зрительная гимнастика помогает:

- улучшить кровообращение сосудов органов зрения;
- снять утомление глаз после чтения или работы с мелкими деталями.

Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников:

- 1.Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов;
- 2.Поморгать глазами-20 раз;
- 3.Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз-

Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером:

- 1.Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут.
- 2.Закрывать глаза для отдыха на 1-2 минуты.

Гимнастика для усталых глаз:

- 15
- 1.Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на выдохе. Повторить 5 раз.
 - 2.Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам.
 - 3.Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
 - 4.Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
 - 5.Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их.10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить.

Простейший отдых для глаз - это их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление

чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь.

В нашей группе приобретены и изготовлены тренажеры для коррекции зрения. Сейчас я предлагаю вам, ознакомиться с ними и попробовать выполнить несколько упражнений. Эти тренажеры способствуют укреплению глазных мышц, снятию напряжения с глаз. Используем гимнастику ,выполненную в презентации.

Родители делятся впечатлением от упражнений на тренажерах.

В заключении, я предлагаю вам пройти тестирование и узнать о состоянии вашего зрения.

6. Тест на близорукость или дальнозоркость

Посмотрите на эту картинку каждым глазом по очереди. Если символы кажутся Вам более четкими на красном фоне, то существует большая вероятность наличия близорукости. А если на зеленом, то можно предположить наличие у вас дальнозоркости.

16

Тест на астигматизм

Для выполнения теста отойдите на 2-4 шага от монитора, закройте один глаз и посмотрите на рисунок (затем проделайте тест для другого глаза). Если Вам кажется, что некоторые из линий более темные, чем другие, или, наоборот, более расплывчатые, Вам необходима консультация офтальмолога.