



Упражнение-приключение «Тропинка»

Как играем? Взрослый читает стихотворение «Тропинка», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, скользя взглядом по нарисованной (или воображаемой) тропинке.

Тропинку можно нарисовать не только на бумаге, но и на запотевшем стекле или на речном песочке, снегу. По получившемся следу можно пробежаться глазами туда и обратно. Чем больше «поле» для рисования, тем шире будет амплитуда действия глаз.

Время выполнения упражнения — несколько секунд.

Тропинка

*Тропинка вьётся, извивается,
Через луга бежит, старается.
Тропинка не стоит на месте —
Мы пробежимся с нею вместе!*

Упражнение-приключение «Травушка-муравушка»

Как играем? Взрослый читает стихотворение «Травушка-муравушка», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, скользя взглядом снизу вверх по нарисованным (или воображаемым) травинкам.

Находясь в тёплое время года на природе, можно выполнить это упражнение, проведя взглядом по нескольким сорванным травинкам.

Поскольку травинки все разные, то такое упражнение не наскучит.

Время выполнения упражнения — несколько секунд.

Травушка-муравушка

*Вдоль дорожки, вдоль тропинки
На лугу растут травинки.
Хоть растут всё вверх и вверх,
Остаются ниже всех.*

Игра «Клубочек»

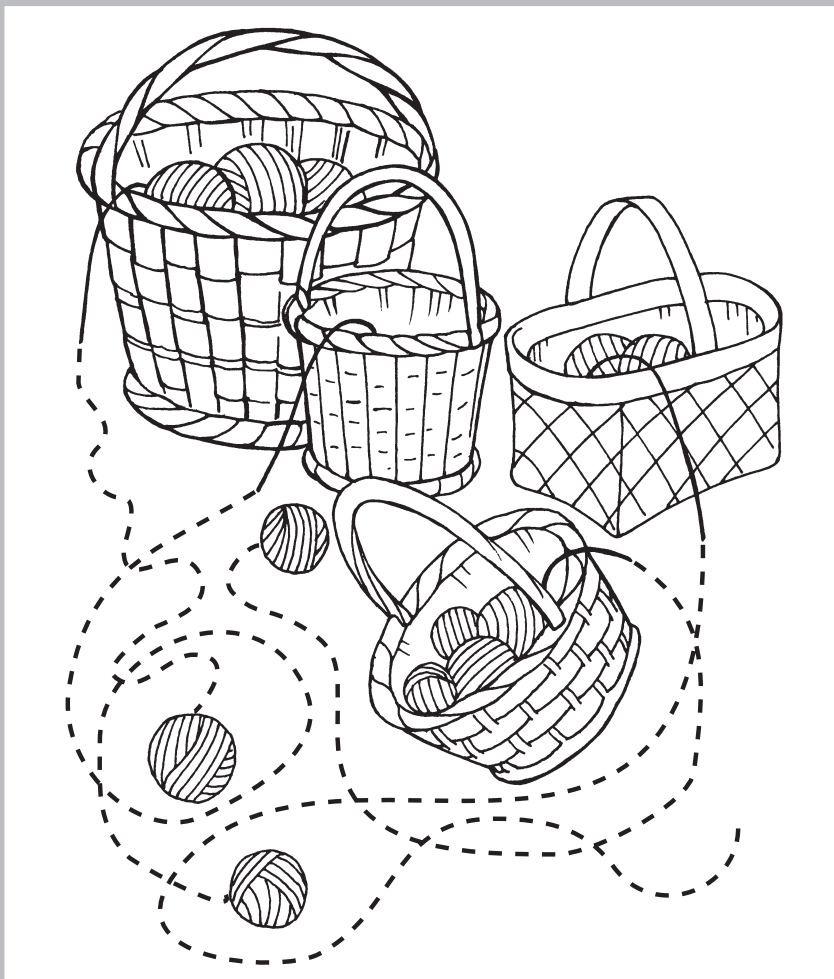
Как играем? Взрослый читает 1-ю и 2-ю строчки стихотворения «Клубочек», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет круговые движения глазами по часовой стрелке — 7 раз. Радиус «рисуемого» круга должен быть максимально большим. Затем взрослый читает 3-ю и 4-ю строчки стихотворения, а ребёнок проделывает те же движения глазами, но против часовой стрелки.

Клубочек

*Золотистый завиток
Наматем на клубок,
А котёнок поиграет —
Наш клубочек разматает.*

Исключительно прозорливые СОВЕТЫ

Как отдыхают наши глаза? Как только мы утром просыпаемся, наши глаза начинают трудиться, и так до самой ночи, пока мы не заснём. Три четверти всей информации из окружающего мира мы получаем через глаза. И отдыхом для них служит сон, расслабление психики и упражнения. Здесь вам предлагаются расслабление и упражнения в виде занимательных игр.



ИГРАЕМ И РИСУЕМ

Найди, из какой корзинки какой клубок укатился, и раскрась каждую корзинку тем же цветом, что и укатившийся из неё клубок. Пунктирные линии обведи, выбрав для каждого клубочка свой цвет. Для какой корзинки не нашёлся клубочек? Нарисуй для неё клубок — спираль жёлтого цвета.

Игра «Кот с бантом»

Как играем? Взрослый читает 1-ю и 2-ю строчки стихотворения «Кот с бантом», а ребёнок, держа голову неподвижно, глазами описывает горизонтальную восьмёрку — «рисует» бант — 7 раз. Затем взрослый читает 3-ю и 4-ю строчки стихотворения, а ребёнок точно так же «рисует» бант в другую сторону.

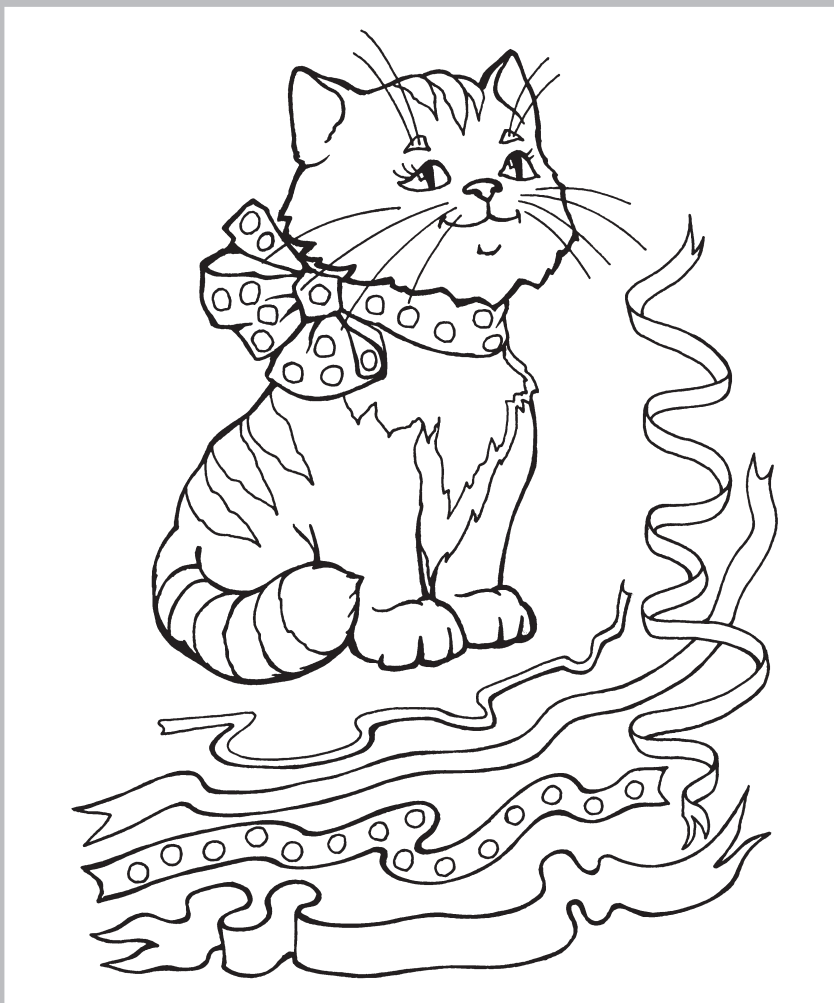
Кот с бантом

*Завязал коту я бант,
Только что-то кот не рад.
Бьёт хвостом! Наверно, котик
Хочет бант надеть на хвостик!*

Особенно дальновидные *П*Р*А*В*И*Л*А

Какова формула детской зоркости? Формула сохранения нормального зрения у детей проста: зоркость ребёнка зависит от прозорливости взрослого. Разрушительные процессы в детском организме идут гораздо быстрее, чем во взрослом. Ведь детство — это время активного развития.

Предлагаемые здесь рекомендации и игры помогут улучшить не только здоровье вашего ребёнка, но и его жизнь в целом.



ИГРАЕМ И РИСУЕМ

Найди, из какой ленточки завязали коту бант, и раскрась её синим цветом. А остальные ленты раскрась так, чтобы самая широкая была зелёного цвета, самая узкая — красного. Нарисуй и раскрась коту бантик на хвостике.