

Консультация на тему
«Тренинг «Лабиринты»»

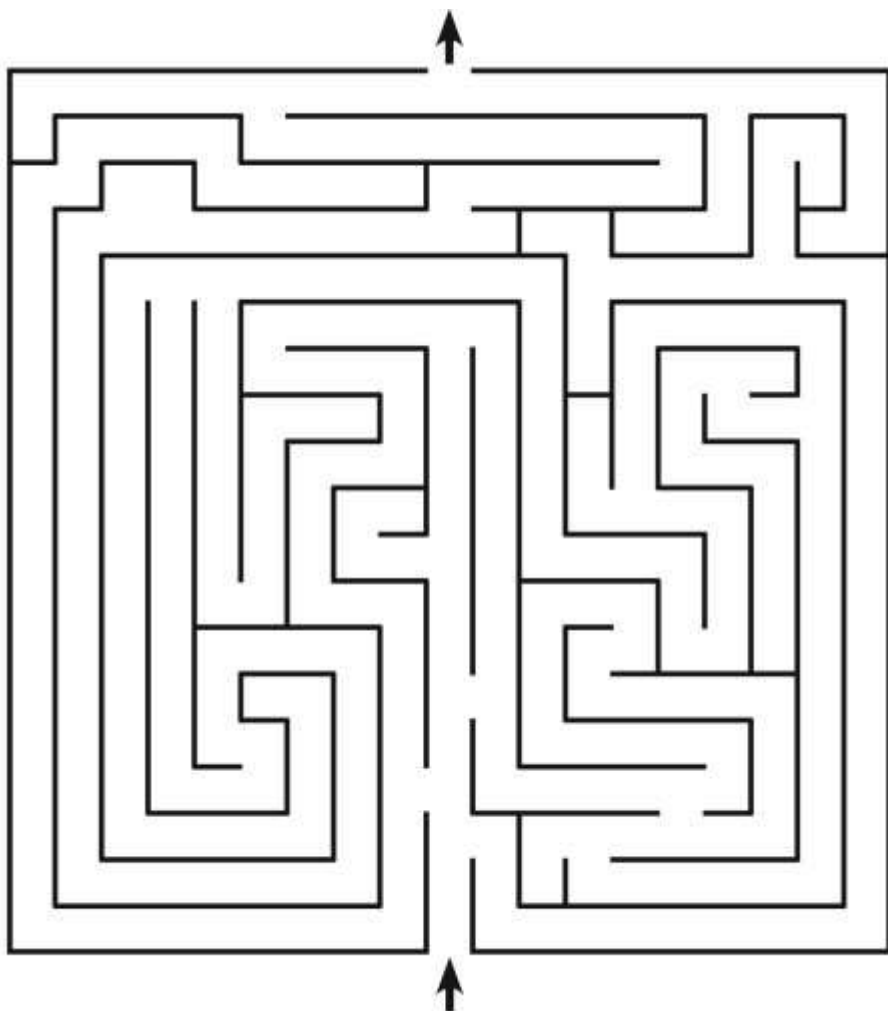
Подготовила:

Учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

Выполняйте упражнения ежедневно по 5–7 минут, постепенно увеличивая скорость продвижения взгляда по лабиринту – фиксируйте ваши рекорды. Продвигайтесь по лабиринтам, начиная движение то с одной, то с другой стороны. Меняйте положение книги при выполнении упражнений. Постарайтесь продвигаться по лабиринтам как на максимально отдаленном положении книги от глаз, так и на максимально приближенном к глазам положении книги. Увеличивайте зрительную нагрузку постепенно, не допускайте болевых ощущений в глазах.

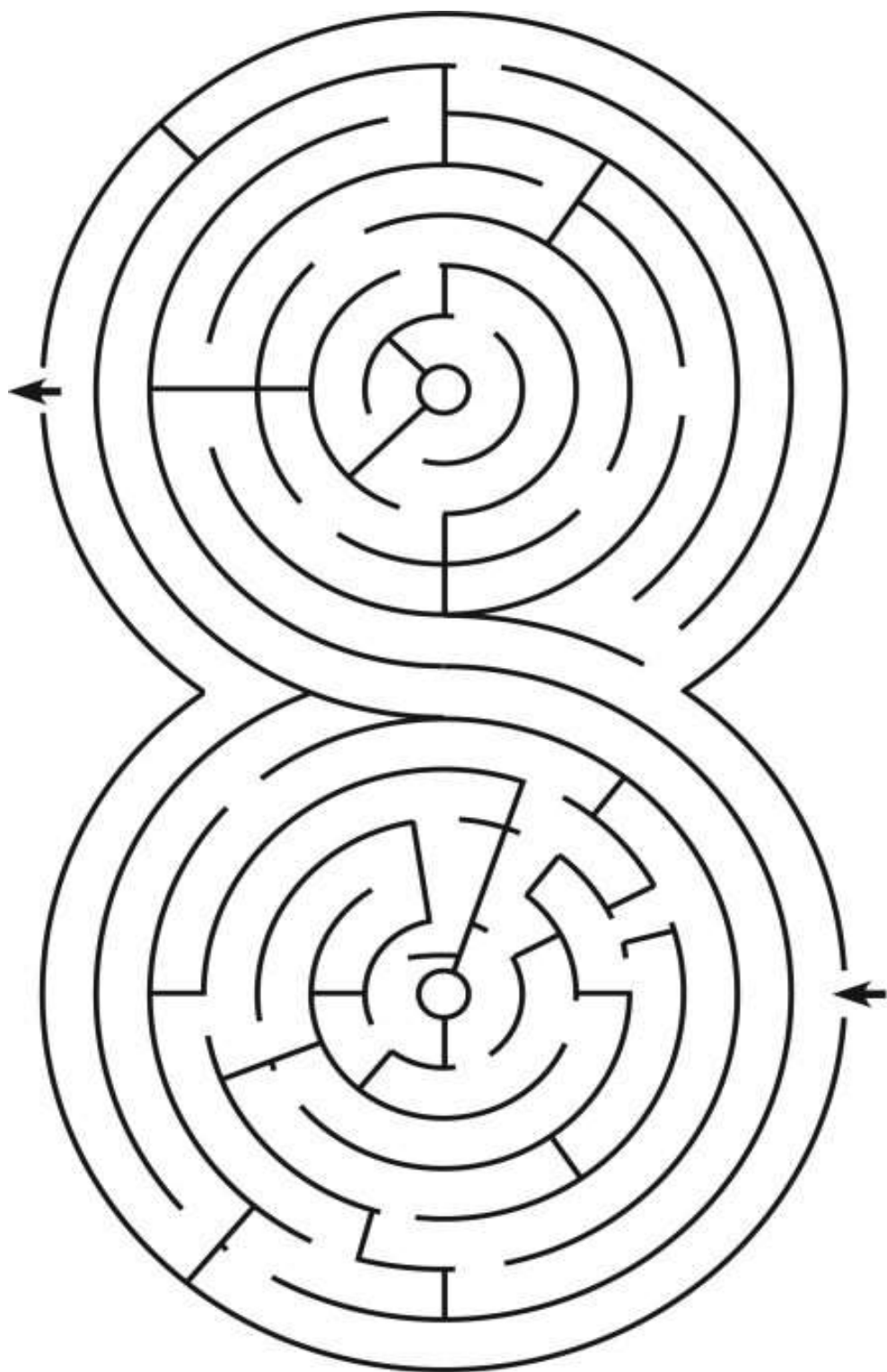
Лабиринт – квадрат

Найдите проход через лабиринт. Двигайтесь взглядом снизу вверх, а затем сверху вниз. Поверните книгу и двигайтесь по лабиринту справа налево, а затем в обратном направлении. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время. Записывайте результат.



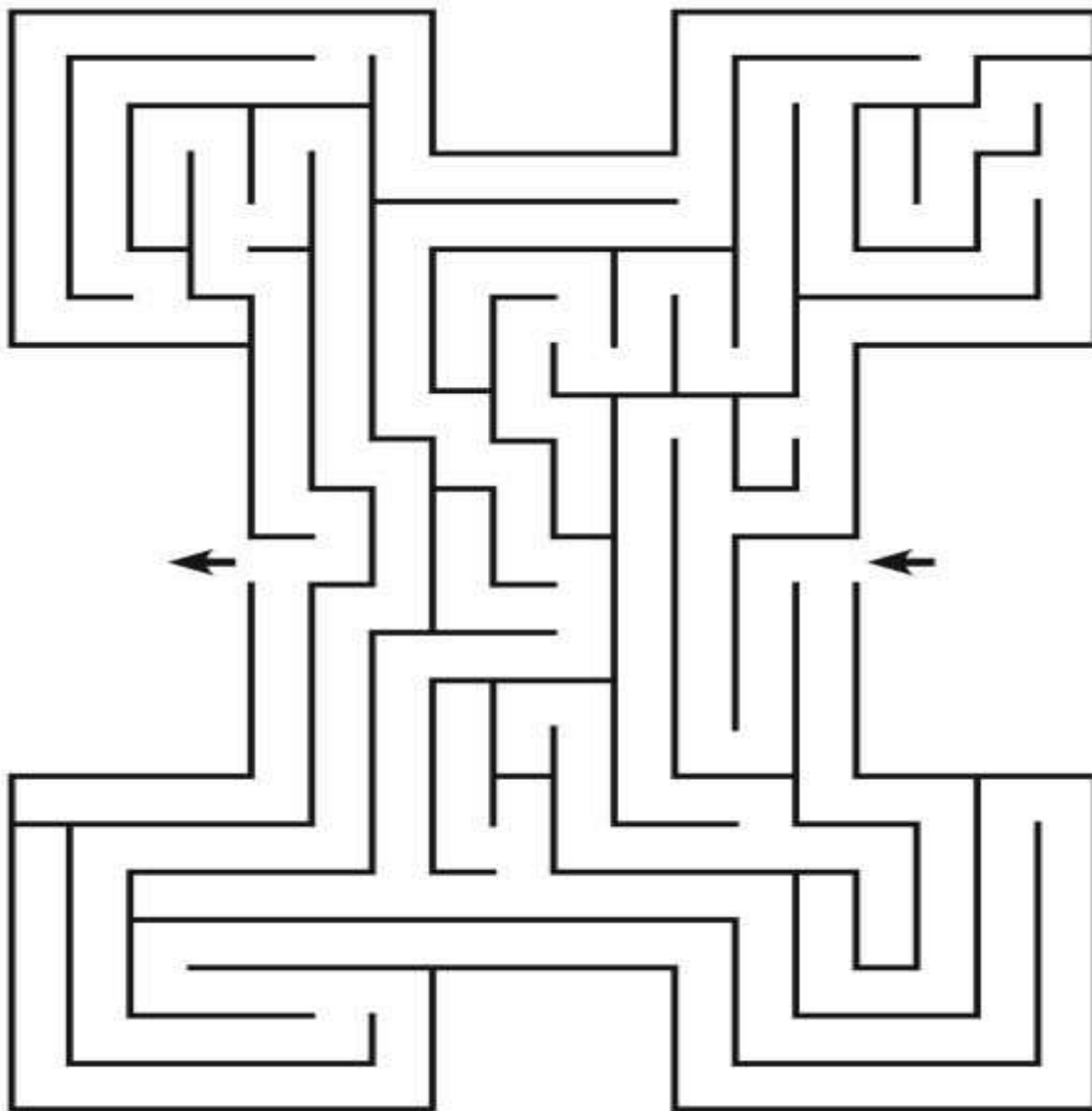
Лабиринт – восьмерка

Найдите проход через лабиринт. Двигайтесь взглядом от нижнего входа левого кольца, а затем от верхнего входа правого кольца. Поверните книгу и двигайтесь по лабиринту сверху вниз, а затем снизу вверх. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время.



Лабиринт – уголки

Найдите проход через лабиринт. Двигайтесь взглядом справа налево, а затем в обратном направлении. Поверните книгу и двигайтесь по лабиринту сверху вниз, а затем снизу вверх. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время.



Лабиринт – дорожка

Найдите проход через лабиринт. Двигайтесь взглядом по дорожке снизу вверх, а затем сверху вниз. Разрешается проходить взглядом как по мосткам, так и под ними. Переворачивать этот лабиринт нельзя! Постарайтесь найти самый короткий путь по лабиринту. Каждый раз старайтесь выполнить задание за более короткое время.

