



GIMNASTYKA OCZU PRZED CZYTANIEM

„Narysuj czerwone wstążeczki”

Z zamkniętymi powiekami „narysuj” od lewej do prawej strony trzy czerwone wstążeczki. Pomrugaj powiekami i otwórz oczy.

Wykonuj ćwiczenia oczu przed każdym czytaniem. Za każdym razem wybierz jedną z poniższych zabaw.



„Znajdź duży przedmiot”

Rozejrzyj się dookoła siebie (do góry, na boki, do tyłu...) i poszukaj dużego przedmiotu – czy już go widzisz? A teraz zatrzymaj na chwilę swój wzrok na tym przedmiocie i mrugnij na niego jednym okiem, potem drugim okiem, a na koniec pomrugaj dwiema powiekami jednocześnie.

„Morskie fale”

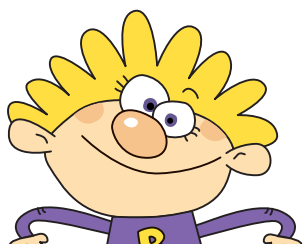
Nakreśl palcem w powietrzu duże i małe morskie fale. Uważnie podążaj wzrokiem za ruchem palca.

„Obserwuj piórko”

Weź do ręki piórko lub kawałek bibułki. Stań swobodnie i dmuchaj na przedmiot, obserwując drogę lotu.

„Śledź maskotkę”

Weź do ręki mały przedmiot, np. maskotkę lub kredkę. Stań swobodnie i trzymaj wybrany przedmiot przed sobą, na wysokości oczu. Rysuj nim powoli linie: najpierw z lewej strony do prawej i odwrotnie, a potem w górę i na dół oraz z dołu do góry. Możesz narysować też duże koło i tor ósemki. Uważnie patrz na poruszający się przedmiot, nie ruszając głową. Każdy cykl ruchu zakończ spojrzeniem przed siebie w dal.



„Wahadło zegara”

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie wahadło zegara, które w wolnym tempie porusza się na zmianę, raz w prawo, a raz w lewo. Głową wykonuj swobodne ruchy wahania, śledząc wzrokiem ten wyobrażany ruch.



„Popatrz przez lornetkę”

Zrób „lornetkę” z dłoni (złóż dłonie na kształt rulonu). Poobserwuj przez lornetkę wybrane przedmioty, zarówno znajdujące się w pomieszczeniu, jak i daleko za oknem.

„Odbijaj balon”

Odbijaj balon ręką lub głową i obserwuj dokładnie, jaką pokonuje drogę, zanim spadnie na podłogę.

