УМНАЯ ТЕТРАДЬ • КЛАССИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА 1955

Зрительный тренажер «Ленивая восьмерка»: бланк А4



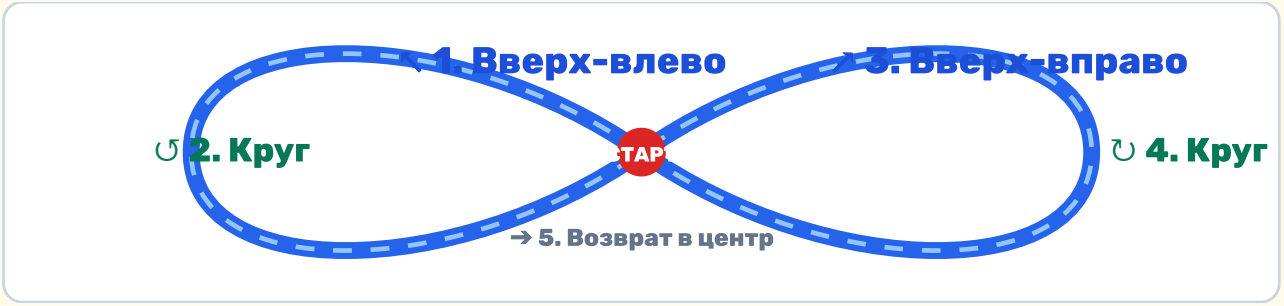
Нейроупражнение А. Р. Лурии для разгрузки глаз и снятия зрительного спазма

Ученик: _____ Класс: _____ Дата: _____

💡 Как работает горизонтальная восьмерка (знак бесконечности)

Траектория взгляда	Положение головы	Межполушарная связь	Эффект за 2 минуты
Из центра ➔ вверх-влево ➔ через центр ➔ вверх-вправо	Строго неподвижна! Подбородок на месте, двигаются только глаза	Пересечение средней линии зрительного поля соединяет полушария	Снимается спазм аккомодации, строчки перестают скакать

🎯 ПЛАКАТ ДЛЯ СЛЕЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ (повесьте на стену на уровне глаз)



🖐 3 шага гимнастики

1. Правая рука: 3 круга по восьмерке за большим пальцем.
2. Левая рука: 3 круга, начиная движение вверх и влево.
3. Две руки в замке: 3 заключительных плавных круга.

🧘 Пальминг (отдых глаз)

- Разотрите ладошки до горячего тепла.
- Мягко прикройте закрытые глаза на 1 минуту.
- Полная темнота восстанавливает зрительные рецепторы!

🎁 БОЛЬШОЙ СБОРНИК 10 СТРАНИЦ А4 ДЛЯ 1–4 КЛАССА

Скачайте полный комплект рабочих листов по чистописанию, чтению и арифметике бесплатно:

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ НА QR-КОД ➔

UMNAYATETRAD.RU