



## Тренируем и развиваем зрение!

Зрение для человека – основной источник информации об окружающем мире. Нарушение зрения неизбежно ведёт к ухудшению качества жизни. Восстановить здоровье глаз достаточно сложно, а порой и вовсе невозможно, поэтому заботиться о нём лучше начинать с детского возраста.

Существуют специальные упражнения, благотворно влияющие на здоровье глаз. Ведущие офтальмологи мира рекомендуют заниматься гимнастикой для глаз регулярно. Ежедневные занятия помогут:

- повысить остроту зрения;
- снять зрительное напряжение;
- снизить утомляемость глаз;
- в тренировке глазных мышц;
- в профилактике и лечении «ленивого глаза».

В нашей уникальной книге собран комплекс заданий на 31 день. Он состоит из ежедневного выполнения упражнения для глаз, задания на развитие зрительного восприятия и рассматривания стереокартинки.

## Зачем нужны стереокартинки?

Офтальмологи рекомендуют стереокартинки для улучшения зрения; тренировки способности фокусировать взгляд на разных расстояниях; нормализации глазного давления; улучшения восприятия глубины, пространства, формы объектов; снятия усталости глаз.

Психологи утверждают, что разглядывание стереокартинок – это хорошая тренировка для интеллекта. Оно развивает сосредоточенность, умение концентрироваться, стимулирует мозговую активность, увеличивает скорость мозговых реакций.

## Как рассматривать стереокартинки?

Вариант первый. Возьмите стереокартинку и поднесите близко к глазам.

Затем медленно отодвигайте от себя рисунок. Постарайтесь сохранить глаза расфокусированными. Тогда на плоской картинке появится объемная фигура.

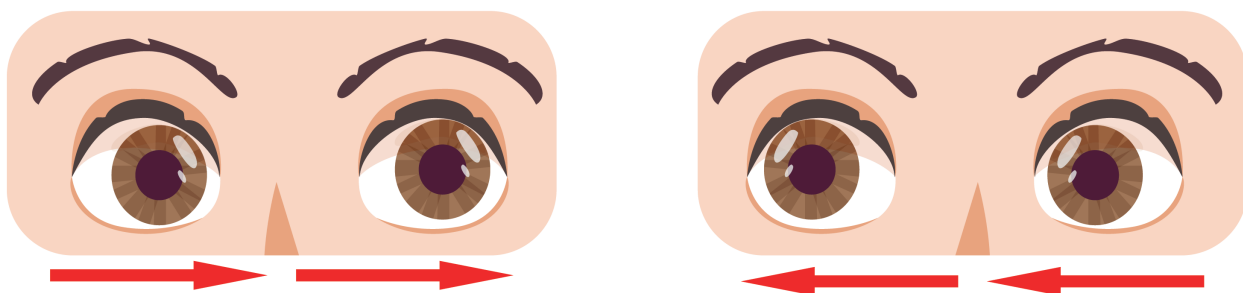
Вариант второй. Держите стереокартинку на расстоянии вытянутой руки. В центре, между картинкой и кончиком носа, разместите карандаш. Смотрите на карандаш, а на картинке постепенно будет появляться объем.

Если не получилось с первого раза, продолжайте тренировки и «волшебная картинка» непременно появится!

# День 1

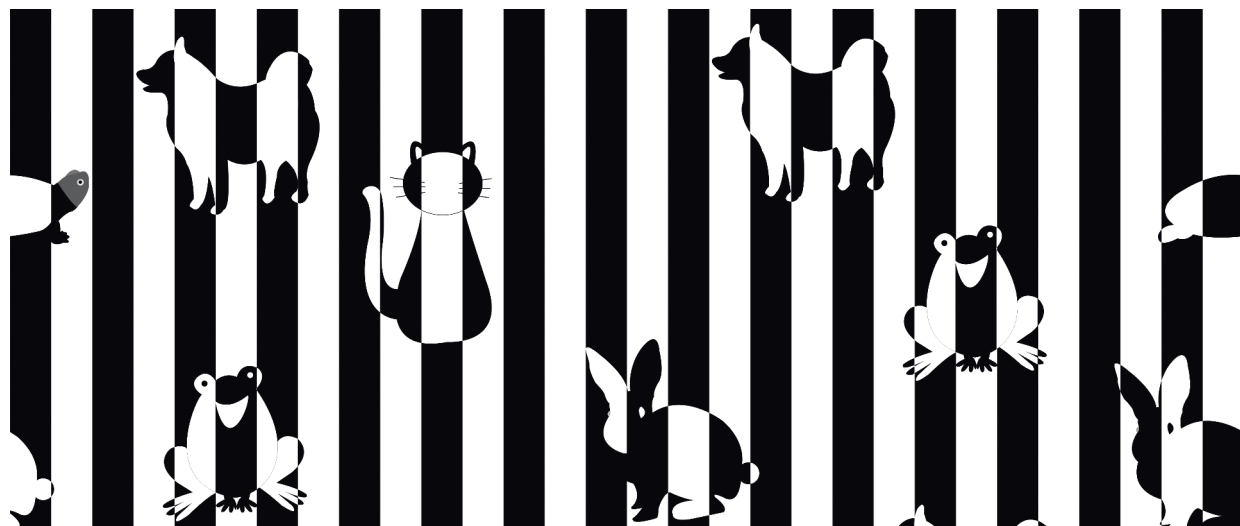
## ЗАДАНИЕ 1

10 раз проведи указательным пальцем вправо-влево и проследи за ним глазами. Головой при этом не двигай. Затем повтори движение глазами уже без пальца.



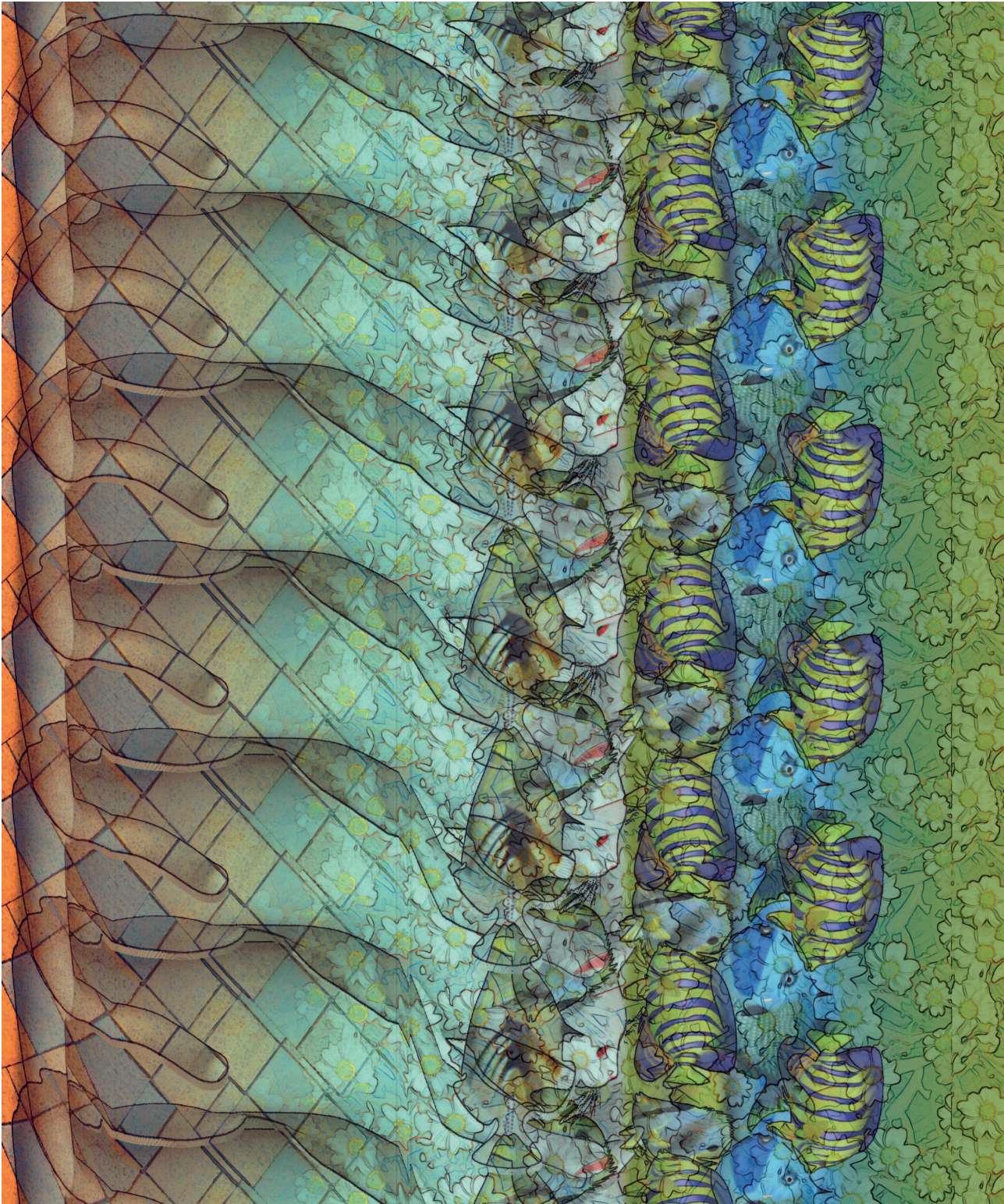
## ЗАДАНИЕ 2

Каких животных ты видишь на картинке?  
Сколько раз нарисовано каждое животное?



### ЗАДАНИЕ 3

Что спрятано на этой стереокартинке?

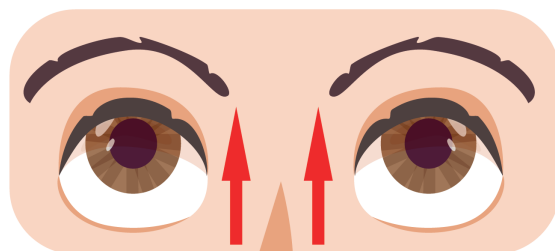
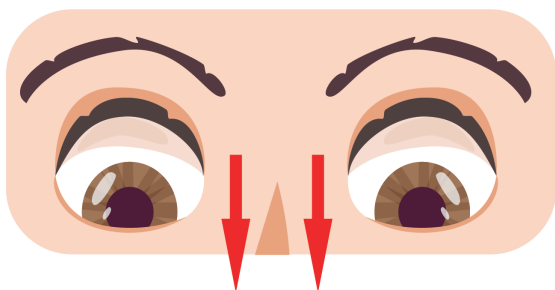


Верх картинка

## День 2

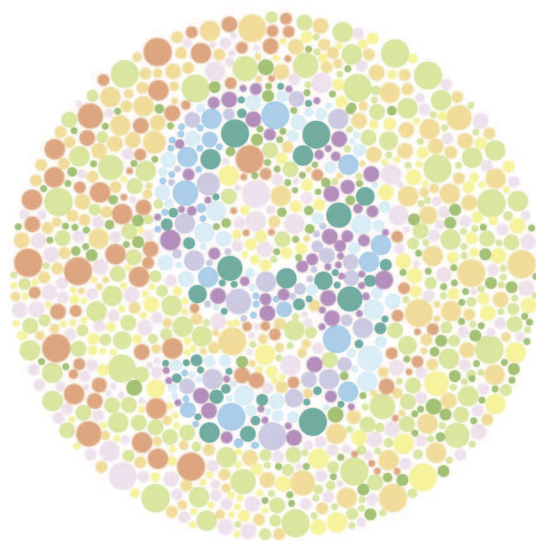
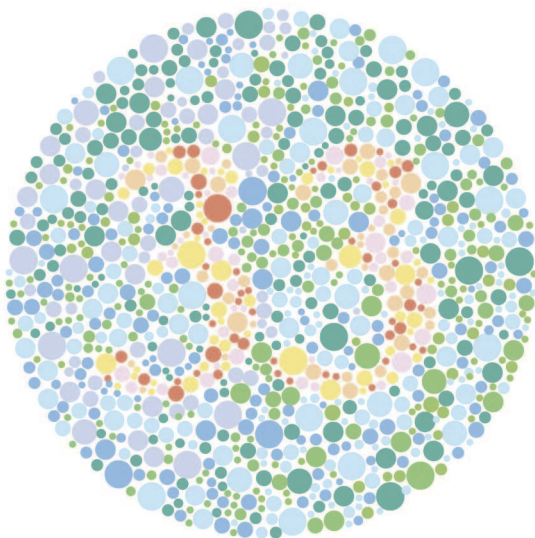
### ЗАДАНИЕ 1

Посмотри на потолок, а потом на пол. Повтори 10 раз.  
Не двигай при этом головой, только глазами.



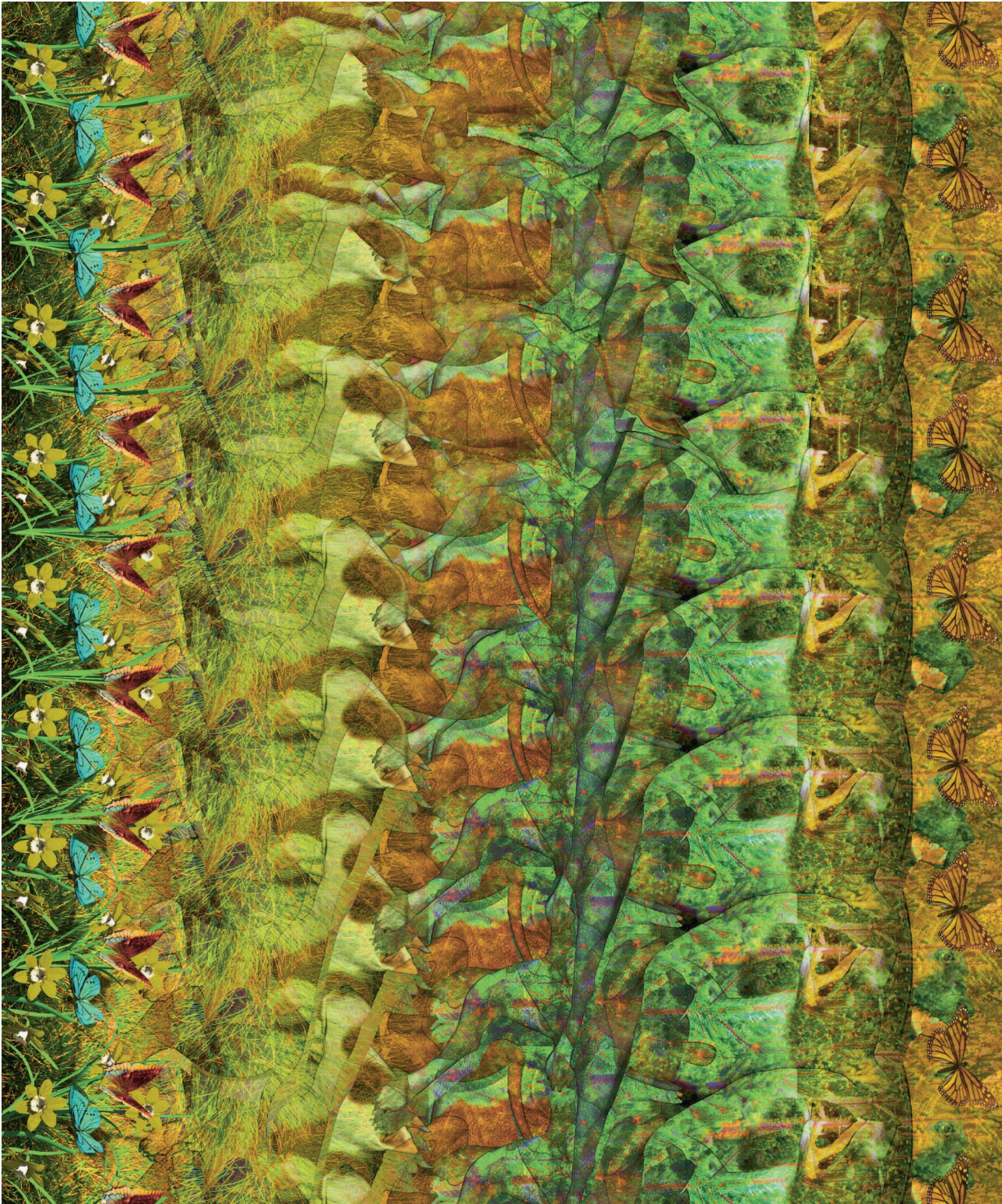
### ЗАДАНИЕ 2

Проверь своё цветовосприятие. Что написано на этих кругах?



### ЗАДАНИЕ 3

Что спрятано на этой стереокартинке?

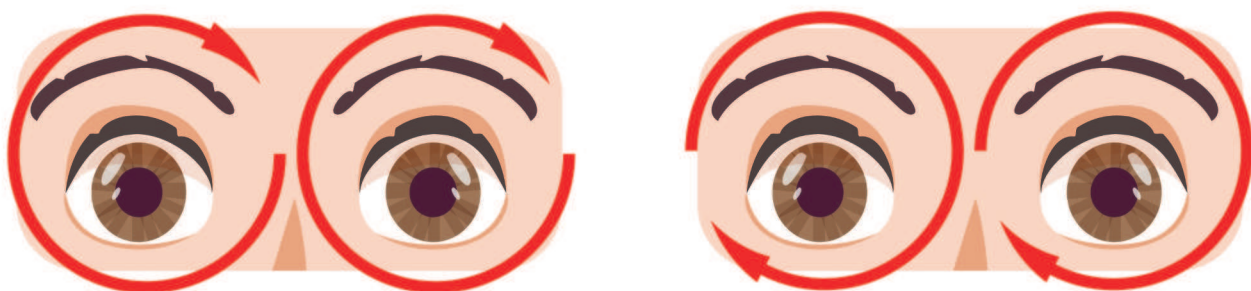


Верх картинка

## День 3

### ЗАДАНИЕ 1

Вращай глазами по кругу. 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую.



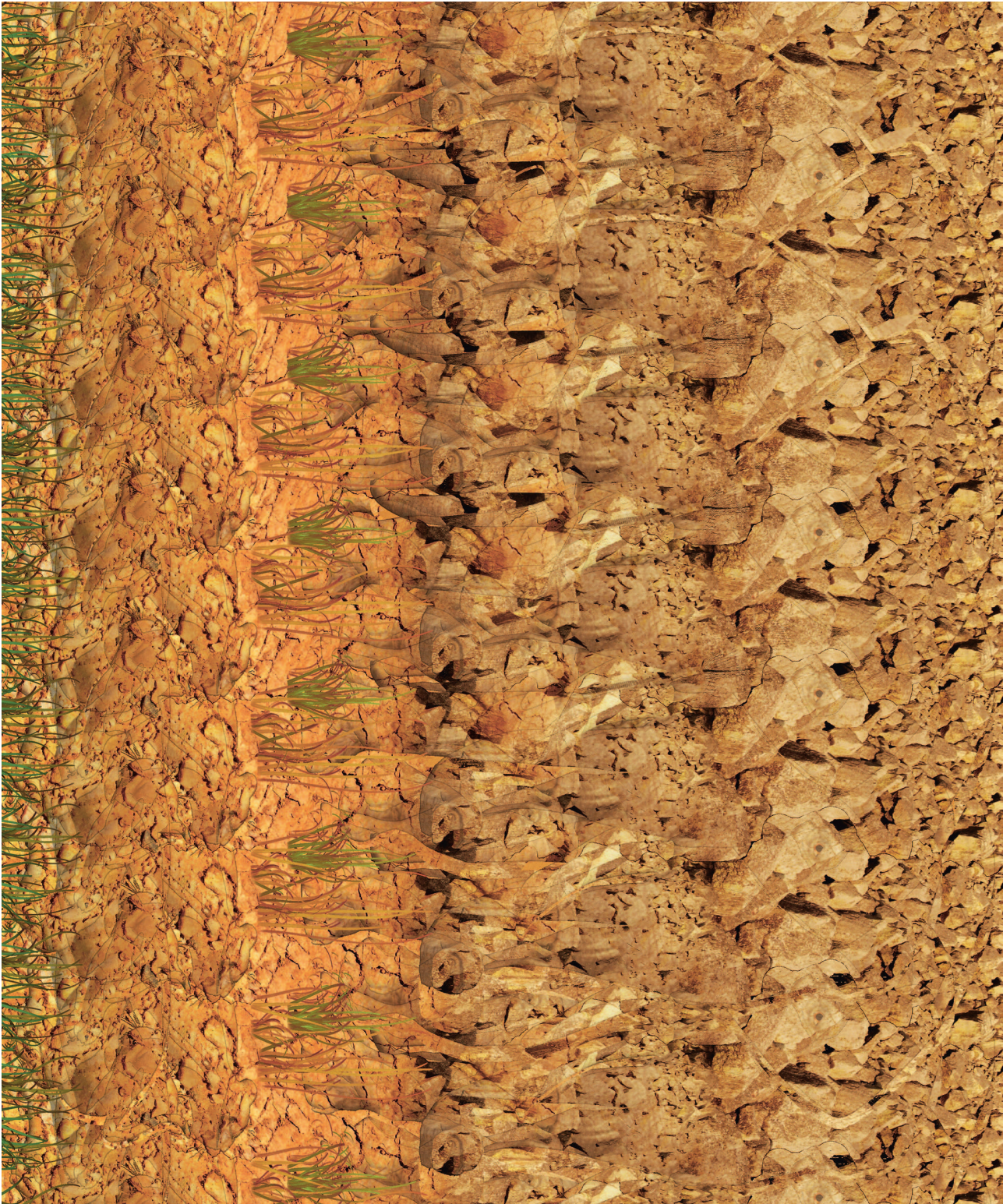
### ЗАДАНИЕ 2

Что ты видишь на этой картинке-перевертыше: людей или огрызок яблока?



### ЗАДАНИЕ 3

Что спрятано на этой стереокартинке?



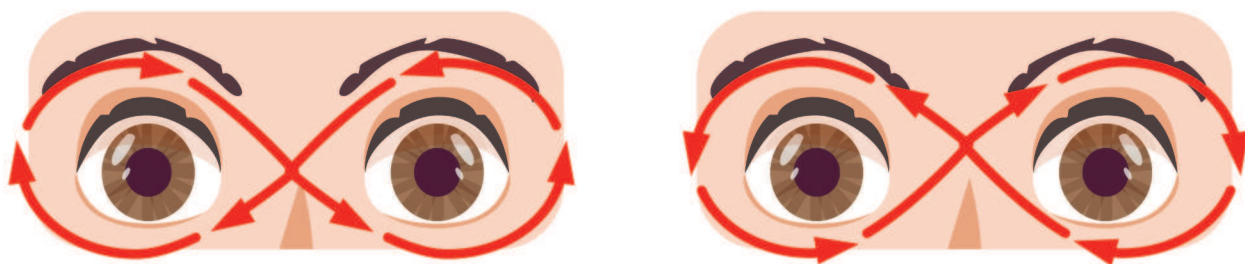
Верх картинки



## День 4

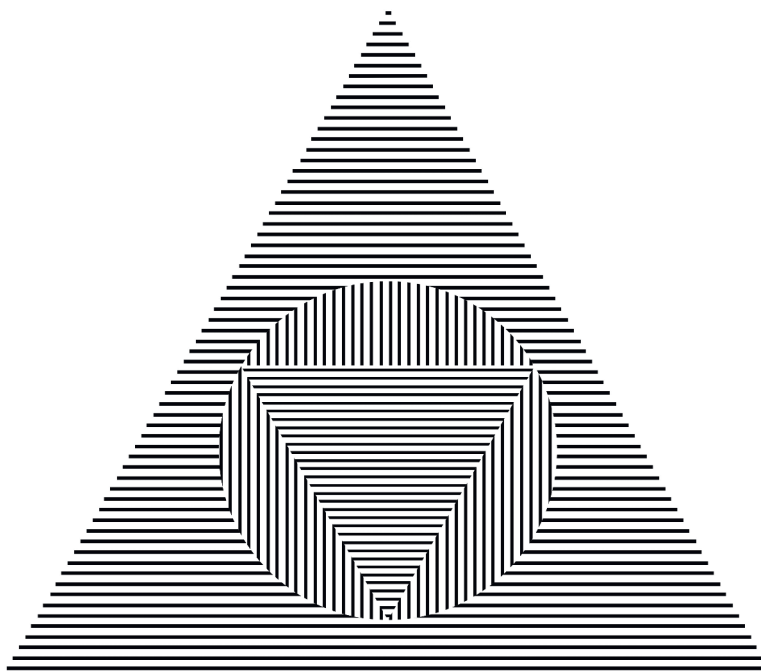
### ЗАДАНИЕ 1

5 раз плавно нарисуй глазами «восьмёрку».



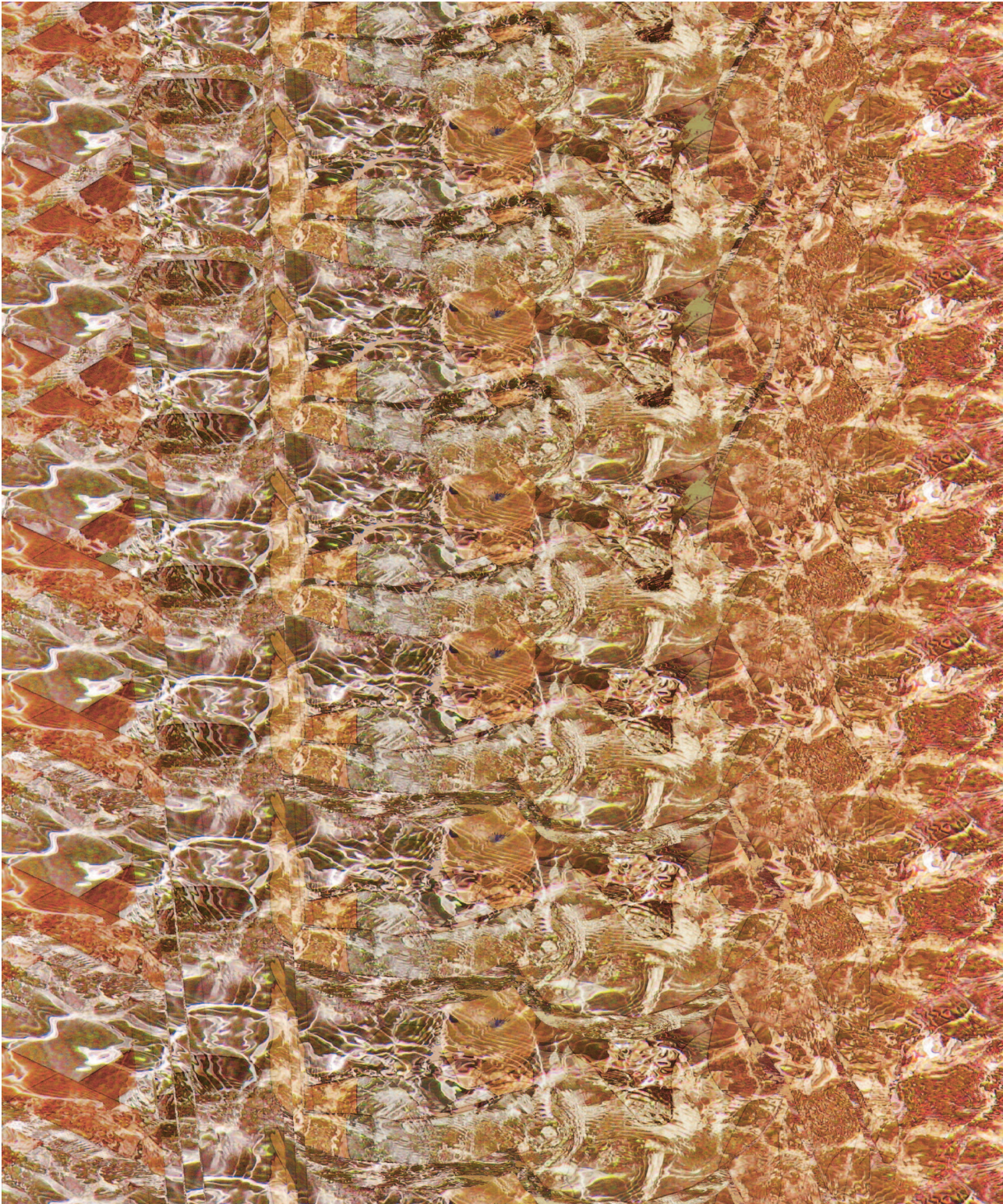
### ЗАДАНИЕ 2

Какие геометрические фигуры ты видишь на картинке?



### ЗАДАНИЕ 3

Что спрятано на этой стереокартинке?

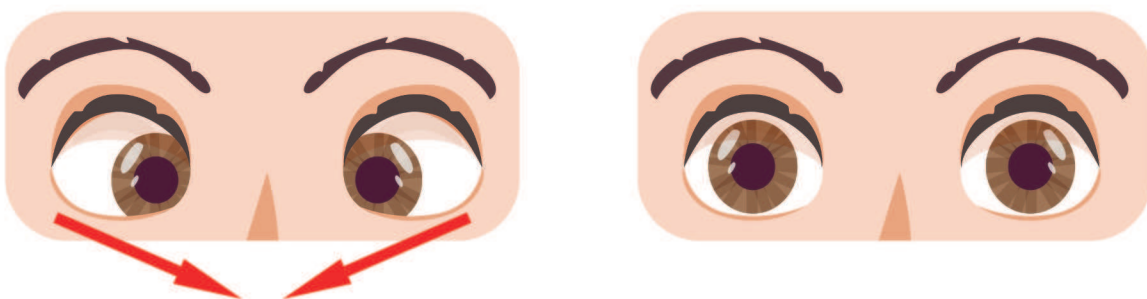


Верх картинка

## День 5

### ЗАДАНИЕ 1

Посмотри на кончик носа, а потом прямо перед собой. Повтори движение 5 раз.



### ЗАДАНИЕ 2

Что ты видишь на этой картинке-перевертыше: ведьму или принцессу?

