**Zestaw ćwiczeń wzrokowych do pracy domowej:**

1. Wyobraź sobie, że twój nos to ołówek. Obrysuj przedmioty, które widzisz nosem (na przykład drzwi, tablica, okno itp.). Głowa podąża za ruchem nosa.

2. Potrzebna rolka papierowa oraz rurka/patyk. Dziecko celuje rurką lub patykiem w środek rolki i patrzy wzrokiem. (Powtórzeń 10) Można rolkę pomalować, udekorować.

3. Obserwujemy pomieszczenie i szukamy 8 przedmiotów w kolorze wskazanym przez dorosłego. (Powtórzeń 5)

4. Weź ołówek/ pisak wyraźnego koloru i trzymaj go przed twarzą. Następnie przesuwaj ołówek w lewo/prawo i jednocześnie nie ruszając głową obserwuj oczami wędrujący przedmiot. To samo zrób w górę i w dół. (5 powtórzeń).

5. Rysowanie w powietrzu ręką różnych figur (koła, ósemka, trójkąt itp.) i śledzenie ręki wzrokiem.

6. Chodzenie po linii ze sznurka lub linii narysowanej na podłożu z wysuniętymi rękoma na boki (ok20s powtórzeń x4)

7. Ćwiczymy głośne czytanie tekstu z jednoczesnym przesuwaniem go w lewo i prawo, głowa pozostaje nieruchoma. Słowa które nie rozumiemy tłumaczymy ich znaczenie w słowniku języku polskiego.

8.  **Zabawa w Łapki (przynajmniej 2 osoby potrzebne do zabawy): odrysowujemy rękę na kartce papieru, a następnie dorosły zapisuje cyfry w łapce od 1-50 lub więcej do 100. Następnie jedna osoba mówi liczbę i staramy się szybko ją znaleźć w swojej ręce i zaznaczamy ją poprzez podkreślenie lub otoczenie w koło.**

**9. Jezioro-** Na dużej kartce narysuj pofałdowany "brzeg" fikcyjnego jeziora, a jego taflę pomaluj na niebiesko. Metr od swoich oczu -spójrz na jezioro. Kilka razy objedź jego linię brzegową, nie poruszając głową. Powtarzaj ćwiczenie kilka razy.

10. Zachęcam do aktywności na świeżym powietrzu: spacery, zabawy w piasku, zabawy piłką itp. Każda aktywność i zabawa na świeżym powietrzu działa pozytywnie na nasz wzrok.

Opracowała: Dorota Mizera