**ZESTAW ĆWICZEŃ WZROKOWYCH DO PRACY W DOMU**

**Ćwiczenia na rozgrzewkę:**

-zasłoń oczy na 30 sekund, a następnie patrz w jeden przedmiot znajdujący się blisko i daleko (powtórz ćwiczenie 3x)
- jak najszybsze odszukiwanie osób w domu i przedmiotów
- zabawa w chowanego -liczenie ile przedmiotów, osób zniknęło (klocków, kart, zabawek);
-nazywanie elementów wskazanych przez Rodzica w danym pomieszczeniu, miejscu.
- jak najszybsze odszukiwanie elementów w pokoju w danym kolorze: zielonym, czerwonym, żółtym; (powtórzeń 2x)

**Ćwiczenia intensywne:**
-Czytanie tekstu ok 2-3 zdań, następnie przesuwanie książki w lewo i prawo i jednoczesne czytanie oraz w górę i w dół z jednoczesnym czytaniem.
-Układanie wybranych puzzli lub układanki w dobrze świetlonym pokoju.
-Rzucanie lub kopanie piłki do drugiej osoby, wodzenie wzrokiem za piłką.
- Rysowanie po śladzie danej figury lub litery na kartce lub w powietrzu.
- Zabawy latarką: śledzenie światła po ścianie, podłodze (nie świecimy po oczach!). - Układanie obrazków po lewej i po prawej stronie stołu/biurka/kartki (można poprowadzić umowną granicę, np. położyć długą linijkę na środku biurka i poprosić dziecko aby po lewej stronie ułożyło, np. czerwone klocki a po prawej zielone)
-Rysowanie w powietrzu ręką różnych figur i śledzenie ręki.
-Zabawy z piłką i spacery, jeżeli jest to możliwe w otoczeniu domu, (aby oczy odpoczęły od komputera i suchego powietrza).

Można zadania modyfikować według uznania.

 Przygotowała

 Dorota Mizera tyflopedagog