

## Зрительная гимнастика

В наше время увеличивается нагрузка на глаза. Задача педагога воспитать полезную привычку чередовать зрительную работу с выполнением

несложных упражнений, направленных на снятие утомления и профилактику

близорукости. На это направлена зрительная гимнастика – комплекс упражнений, направленный на снятия напряжения с глаз. Предлагаем вашему

вниманию зрительную гимнастику, разработанную для включения в ход занятия.

В Упр. 1. Поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза, спокойно закрыть

глаза. Выполнять упражнение 3-4 раза.

В Упр. 2. Смотреть вдаль перед собой (учитель обозначает дальнюю точку

в группе при помощи красочной картинки) в течение 2-3 с. Перевести взгляд

на кончик носа и задержать на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.

В Упр. 3. Выполнять движения открытыми глазами: вверх, вправо, вверх

влево, вниз вправо, вниз влево, 3-4 раза.

В Упр. 4. Следить глазами за пальцем на расстоянии вытянутой руки «рисующем в воздухе» (прямую слева – направо, справа – налево, круг,

зигзаг, спираль).

В Упр. 5. Вращать глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. 6 раз влево, 6 — вправо.

В Упр. 6. Поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза, спокойно закрыть глаза. Выполнять упражнение 3-4 раза.

Во время выполнения упражнений следует подавать пример и комментировать каждое упражнение.

1. **«Бабочка».** Часто-часто похлопайте ресничками, то есть поморгайте. Оказывается, перед монитором глаза ленятся и перестают моргать, а это вредит нашему зрению.

2. **«Вверх-вниз».** Голову держите прямо, не запрокидывайте. Смотрите прямо перед собой. Медленно поднимите взгляд на потолок, задержите на пару секунд, затем также медленно опустите его на пол и тоже задержите. Голова во время выполнения упражнения остается неподвижной.

3. **«Маятник».** Голову держите прямо, смотрите перед собой. Посмотрите влево, затем медленно переведите взгляд вправо. Голова неподвижна, работайте только глазами. Во время выполнения упражнения следите за состоянием мышц глазных яблок, не перенапрягайте их!

4. **«Восьмерка».** Голову держите прямо, смотрите перед собой. Мысленно представьте себе горизонтальную восьмерку (или знак бесконечности) максимального размера в пределах вашего лица и плавно опишите ее глазами. Повторите упражнение несколько раз в одну сторону, затем в другую. После этого часто-часто поморгайте.

5. **«Циферблат».** Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета (ученые считают, что именно этот цвет способствует восстановлению зрения). Выполняйте круговые движения глазами, оставляя при этом голову неподвижной.

6. **«Карандаш».** Возьмите карандаш в правую руку и вытяните ее, подняв карандаш на уровне глаз. Смотрите на кончик карандаша и медленно отводите руку вправо, затем влево, провожая пишущий предмет глазами, но не двигая головой.

7. **«Прекрасное далеко».** Подойдите к окну и посмотрите вдаль, затем на кончик носа – это тренирует глазную мышцу. Повторите упражнение несколько раз.

8. «**С широко закрытыми глазами**». Закройте глаза и попробуйте описать ими воображаемый круг, затем горизонтальную восьмерку, потом крестик.

9. «**Жмурки**». Несколько раз сильно зажмурьтесь, потом просто закройте глаза и посидите 20-30 секунд.

10 «**Массаж**». На наших ушах находится огромное количество точек, через которые можно воздействовать на тот или иной орган. Так, стимулируя мочку, вы опосредованно влияете на зрение.