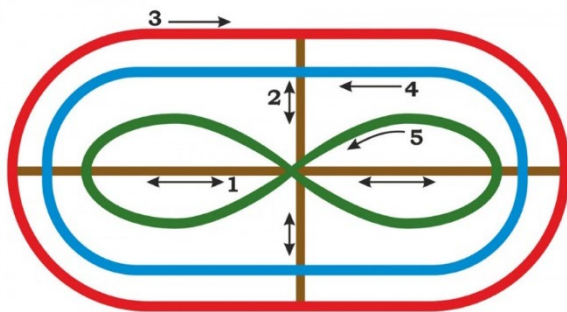


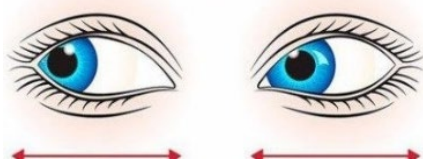


1. Тренажёр Бозарного В. Ф.

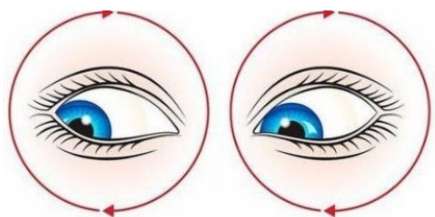
Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.

Задание: Детям предлагается проследить взглядом по указанному направлению.

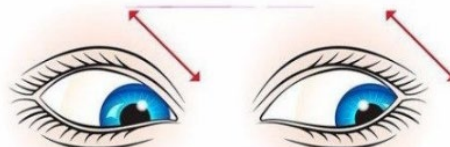
2. Гимнастика для глаз



Горизонтальные движения глаз
вправо- влево



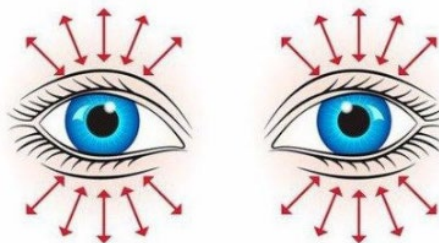
Движение глазами по кругу»: по часовой стрелке и в обратном направлении.



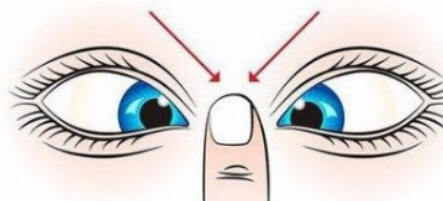
Движение глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Движения глазами: вверх, вниз.



Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе.



Сведение глаз к носу. Для этого поднесите палец к переносице и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».

3. Физкультминутки.

Чтоб глаза твои зоркие были,
Чтоб в очках тебе не ходить,
Эти лёгкие движенья
Предлагаю повторить.
Вдаль посмотри и под ноги,
Вправо, влево побыстрей.
Удивимся, что такое?
И закроем их скорей.
А теперь по кругу быстро,
Словно стрелочка часов,
Проведём глазами дружно,
Ну, а дальше будь здоров!

Проведём, друзья, сейчас
Упражнения для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям,
Мы не будем циркуль брать,
будем взглядом круг писать.

Рисуй глазами треугольник.
Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни Вершиной
вниз,
И вновь глазами по периметру
веди.
Рисуй восьмёрку вертикально,
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води,
И на бочок её клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы наконец.
Зарядка окончилась. Ты молодец!

Глазкам нужно отдохнуть. (Закрывать глаза.)
Нужно глубоко вздохнуть. (Глубоко вздохнуть. Глаза закрыть.)
Глаза по кругу побегут. (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки.)
Много-много раз моргнут, (Частое моргание глазами.)
Глазкам стало хорошо. (Лёгкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.)
Увидят мои глазки всё! (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.)

Профилактические мероприятия по предупреждению нарушений зрения у школьников:

1. правильная организация режима дня;
2. чередование нагрузки и отдыха;
3. правильную организацию рабочего места в образовательном учреждении и дома;
4. соблюдение гигиенических требований при использовании технических средств обучения в школе и у компьютера дома.

Родителям необходимо помнить, что детям нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы. Это усугубляет наступившее в школе на протяжении уроков понижение зрительных функций. Тогда как 1-1,5 часа отдыха после занятий значительно уменьшают общее утомление, что сопровождается улучшением зрительных функций.

Vseapteka.ru
Leally.ru

Санаторная



школа № 133
интернат

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПАУЗА

Как сохранить свое зрение?



Выполнил: Тарабрин Дмитрий,
ученик 7 б класса

Руководитель: Ващенко Л.В.,
Учитель физической культуры



Новосибирск
2022г.