Физкультминутки - Гимнастика для глаз.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Покорчим рожи.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем сле-дит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Гимнастика для глаз

Комплекс включает 8 упражнений. Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Упражнение 1. Горизонтальные движения глаз влево-вправо.

Упражнение 2. Движения глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

Упражнение 3. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Упражнение 4. Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.

Упражнение 5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

Упражнение 6. Сведение глаз на носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".

Упражнение 7. Частые моргания глазами.

Упражнение 8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева или наклейте на одно маленький кружок из бумаги. Сфокусируйте взгляд на точке, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удалённые предметы.