

Тема урока

«Гимнастика для глаз»



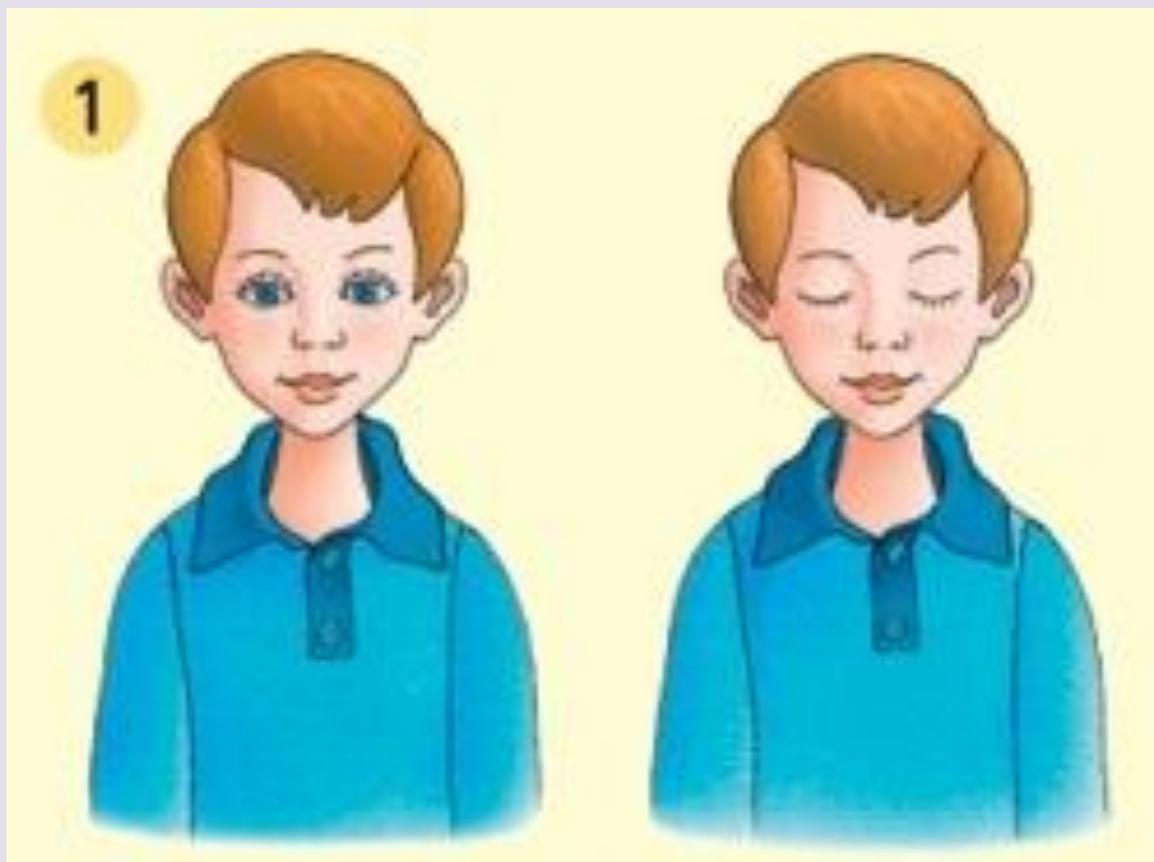
Зрение – один из главных органов чувств человека, поэтому его следует беречь.

Основными причинами нарушения зрения у школьников является злоупотребление компьютерными играми и просмотром мультфильмов по телевизору.

Гимнастика для глаз является наиболее подходящим методом для профилактики нарушения зрения.

Упражнения следует делать 2-3 раза в день, по 10 - 15 минут.

Мы с вами познакомимся с некоторыми из них.

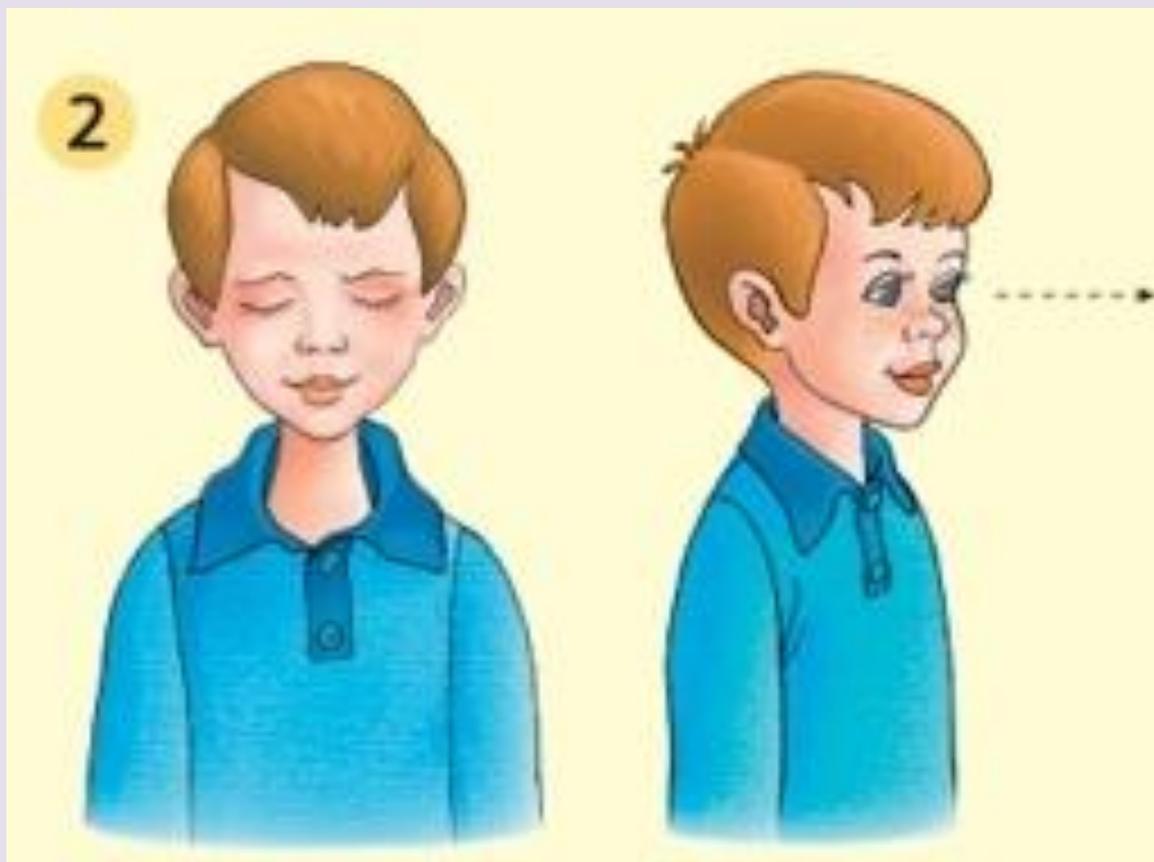


Упражнение 1

Часто поморгай несколько раз.

Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.

Повтори упражнение 3 - 4 раза.



Упражнение 2

Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.

Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.

Повтори упражнение 3 - 4 раза.



Упражнение 3

Вытяни правую руку вперёд.

**Медленно двигай указательным пальцем влево – вправо, вверх – вниз
и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.**

Повтори упражнение 3 - 4 раза.



Упражнение 4

Подойди к окну. Вытяни руку вперёд. Слегка согни её в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.

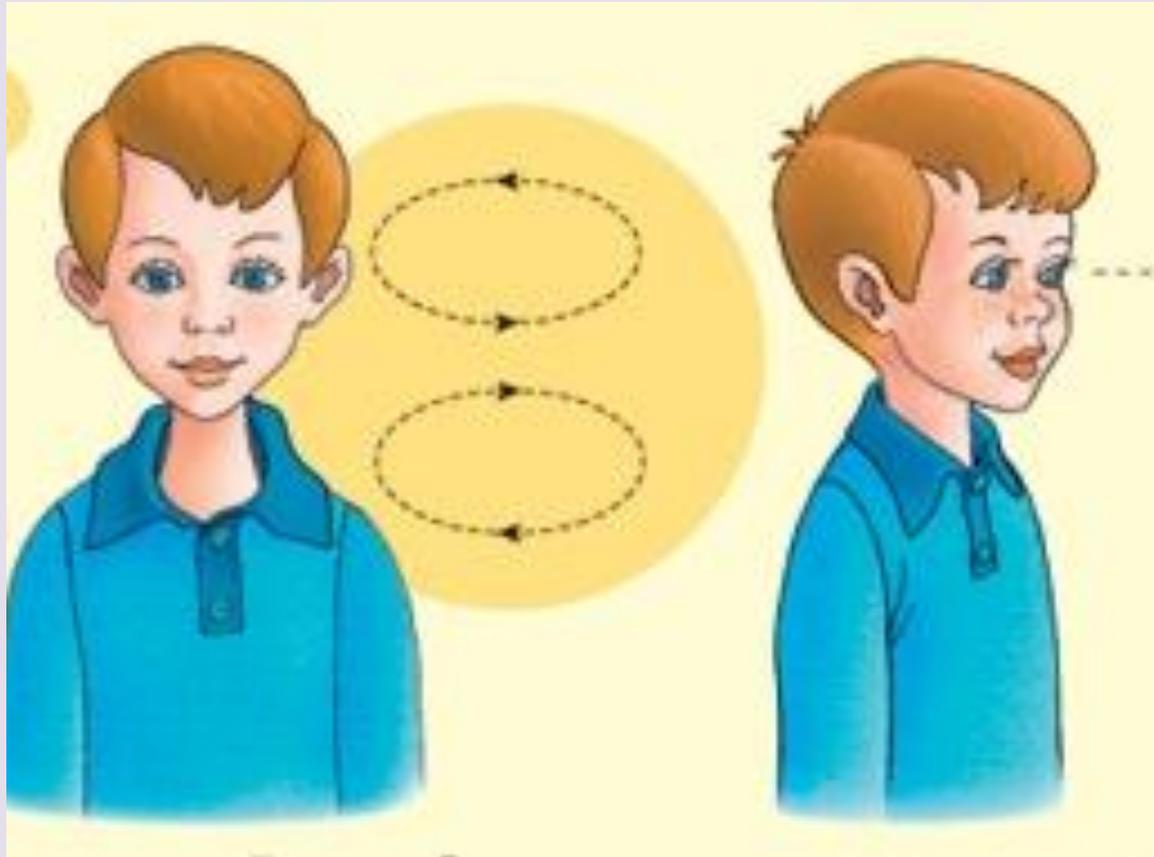
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 5.

Повтори упражнение 3 - 4 раза.



Упражнение 5

Подойди к окну. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 минуты.



Упражнение 6

**Это упражнение проделай ОБЯЗАТЕЛЬНО МЕДЛЕННО.
2-3 круговых движения глазами вправо, столько же – влево.
Посмотри вдаль и сосчитай до 5.
Повтори упражнение 1-2 раза.**

Домашнее задание:

Ответь на вопросы (письменно на листочке):

1. Напиши основные причины нарушения зрения.
2. Что нужно делать для профилактики нарушения зрения?

Сфотографируй свои ответы и пришли мне личным сообщением в VK.

- Постарайся запомнить упражнения.
- Выполняй упражнения 1-2 раза в день.

