

**...А чтоб книгу прочитать...
И для этого, друзья,
Кроме знания и умения –
Всем необходимо зренье!..**

**...Чтоб отправился в полет
Реактивный самолет,
Нужно зреньем обладать.
Значит, каждому из нас
Нужна пара зорких глаз!**

Н. Орлова

Назначение гимнастики для глаз

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза,
- повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов,
- укрепляет мышцы век,
- снимает переутомление зрительного аппарата,
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах,
- повышает способность зрительного восприятия,
- корректирует функциональные дефекты

Перед упражнениями:

- **снять очки (если не конкретизировано),**
- **удобно сесть (почти всегда) или встать,**
- **расправить плечи.**

Во время упражнений:

- **упражнения выполнять без напряжения, спокойно.**
- **при переходе к следующему упражнению нужно дать глазам отдых, на некоторое время, прикрыв их.**

Упражнения для глаз
Будем делать мы сейчас.
Смотрим вверх и смотрим вниз,
Смотрим вдаль и смотрим вблизи,
И десяток раз моргнем
ижмуримся потом.
и глазки устают —
ажнения спасут!

*Наталья Орлова,
врач-офтальмолог*



1. «Во все стороны»

Не поворачивая головы,
двигайте глазами
вверх-вниз,
вправо-влево.
По 10- 15 раз.



«Сон» (после каждого упражнения)

Закройте глаза и расслабьтесь.
будто собираетесь спать.
Подумайте о
чём-нибудь
очень
приятном.



2. «Пальчик»

Прижмите палец к переносице и
посмотрите на него.

Затем медленно отводите палец
от себя, продолжая
следить за ним
глазами.

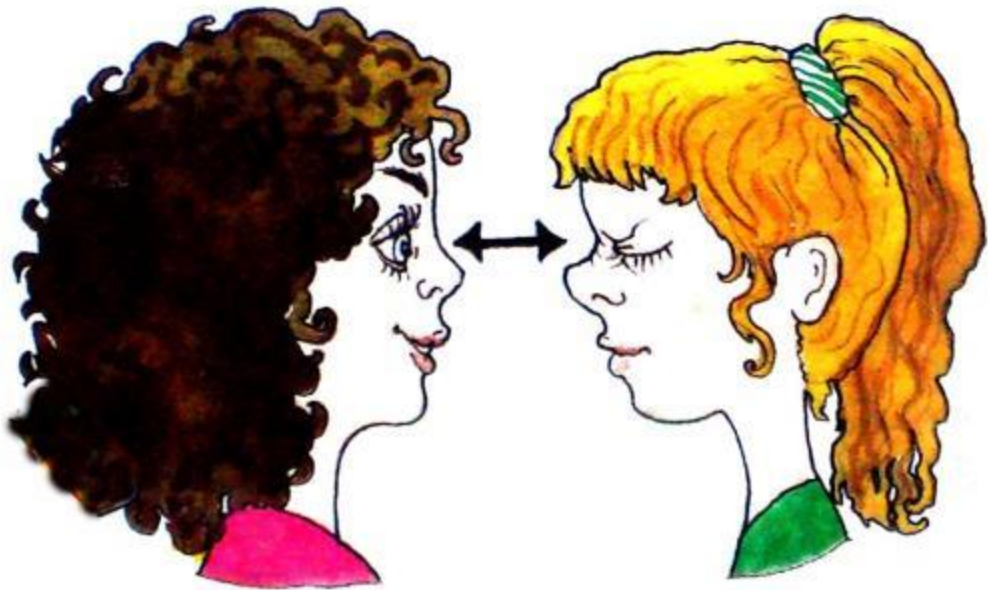
Повторите это
упражнение
несколько раз.



3. «Моргание»

Поморгайте, быстро и
сильно сжимая
веки.

Как можно
больше и
быстрее.



5. «Вращение»

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

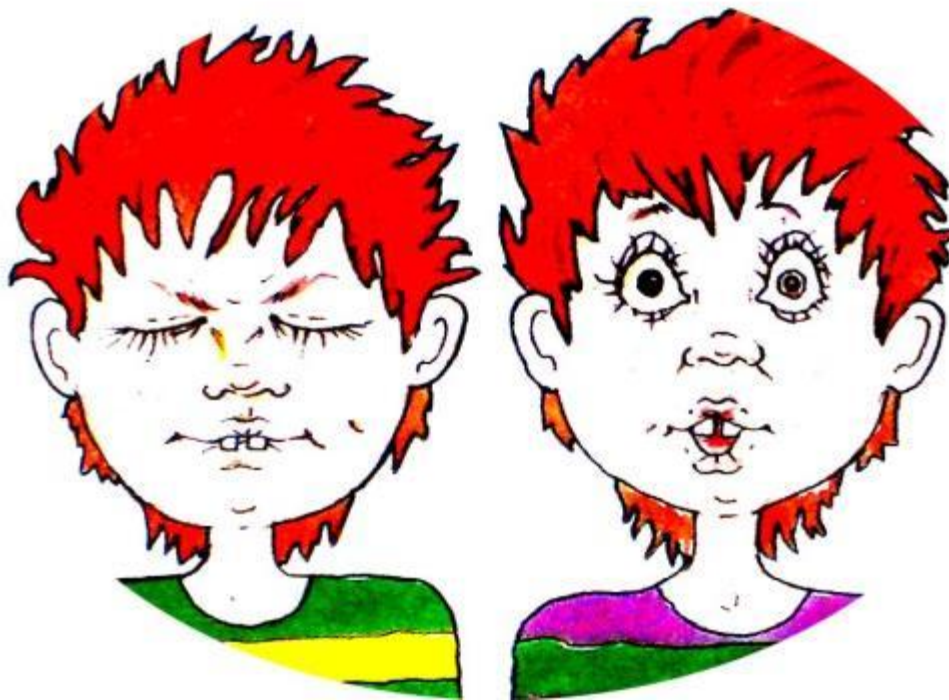
По 10 раз туда и обратно.

...А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.



6. «Кто там?»

Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.




Весёлая неделька

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.



Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 6 | 5  | 4 |
| 7 | 8 | 9 |



Электронная гимнастика для глаз



Клоунада

Нарисуй букву

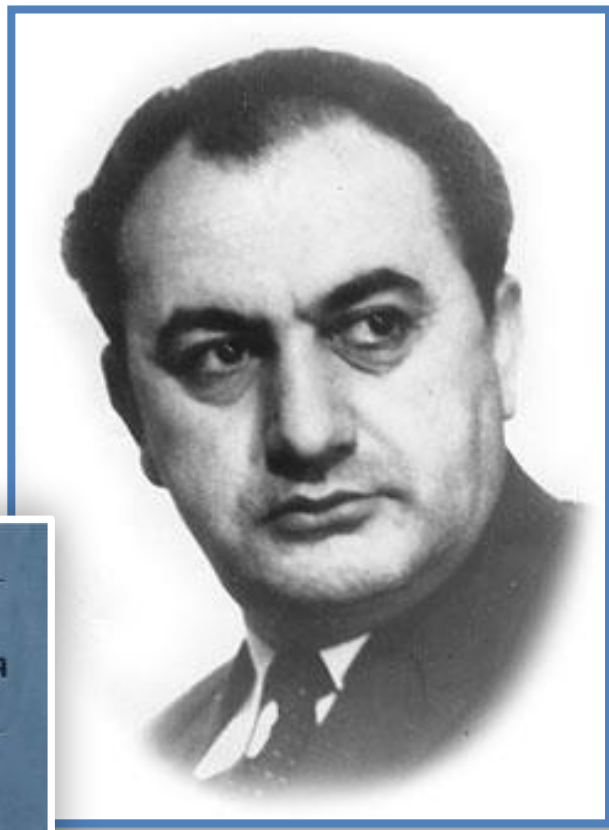
Отгадай загадку

Комплекс Галкиной

«Энергетическая зарядка глаз по М.С. Норбекову»

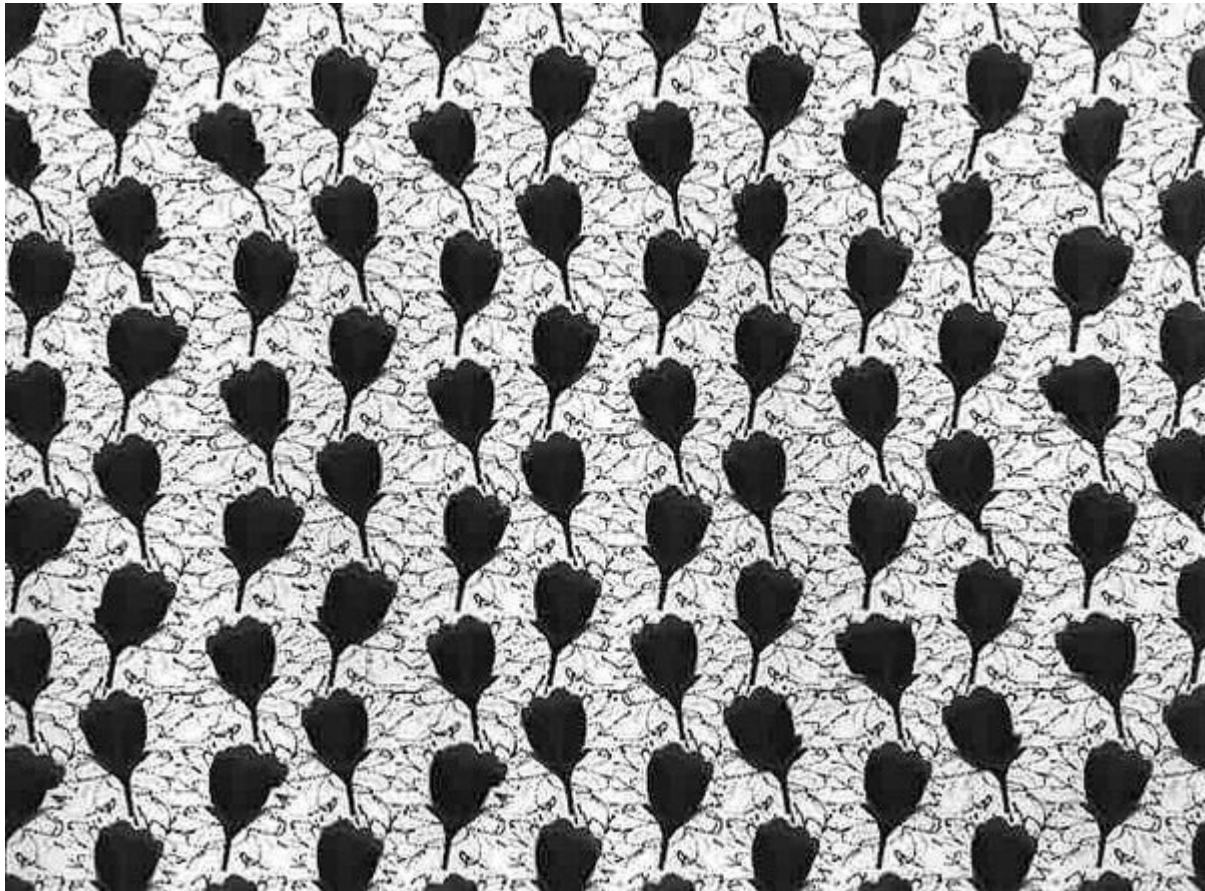


Зрительная гимнастика по Аветисову Э.С.

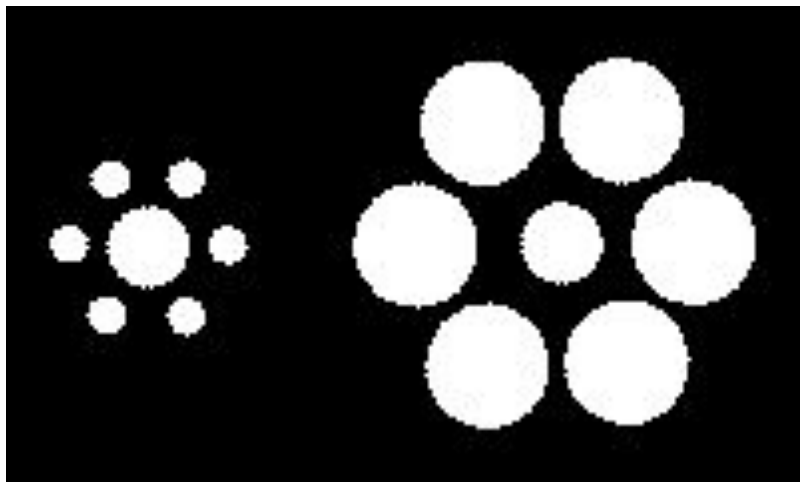


[Посмотреть](#)

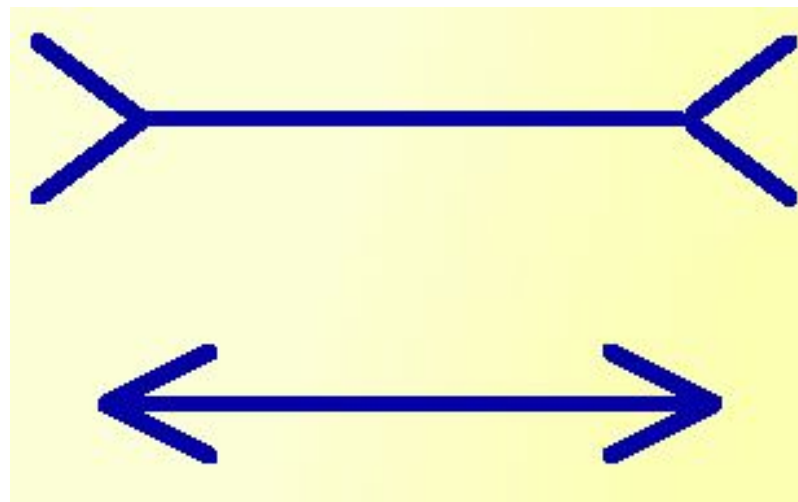
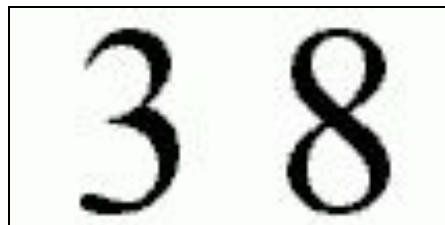
Стереокартинка — это своеобразная зарядка для глаз



Иллюзия



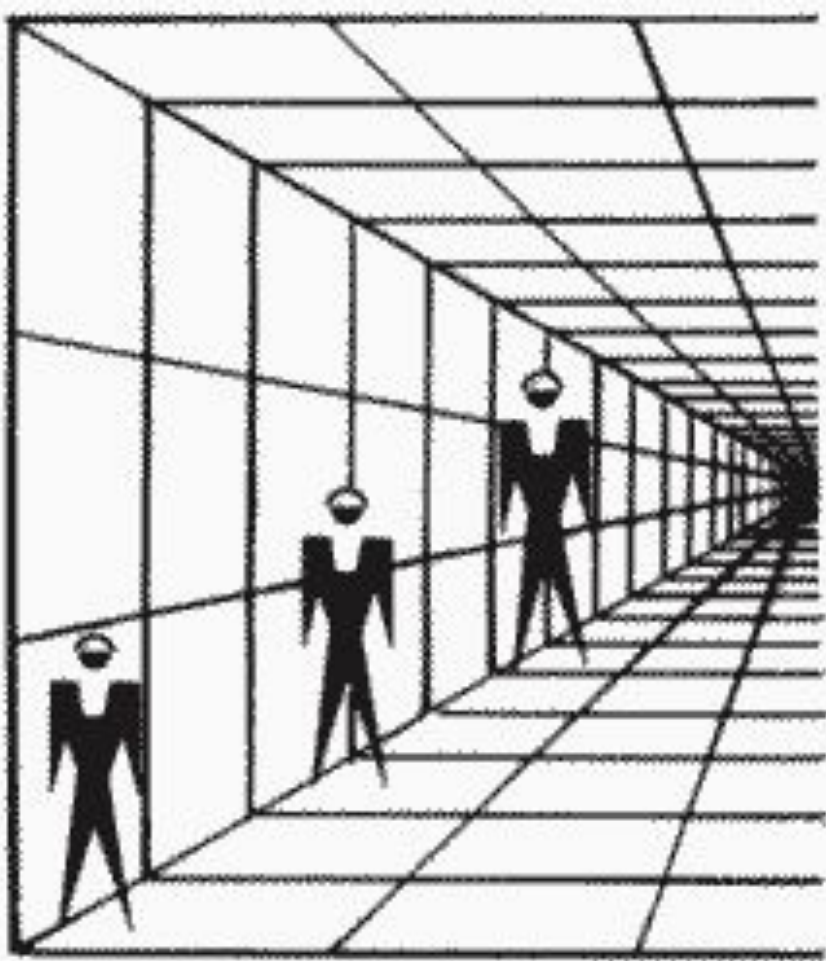
Верхняя половина каждой
цифры равна нижней.



А если рисунок
перевернуть?



Иллюзия



Какой человек больше?

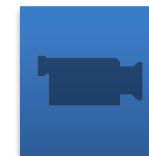
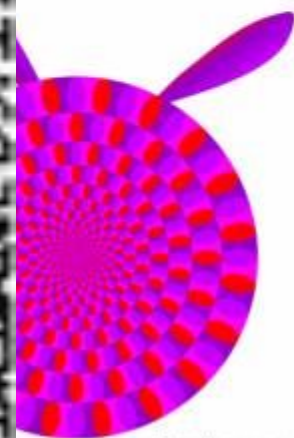
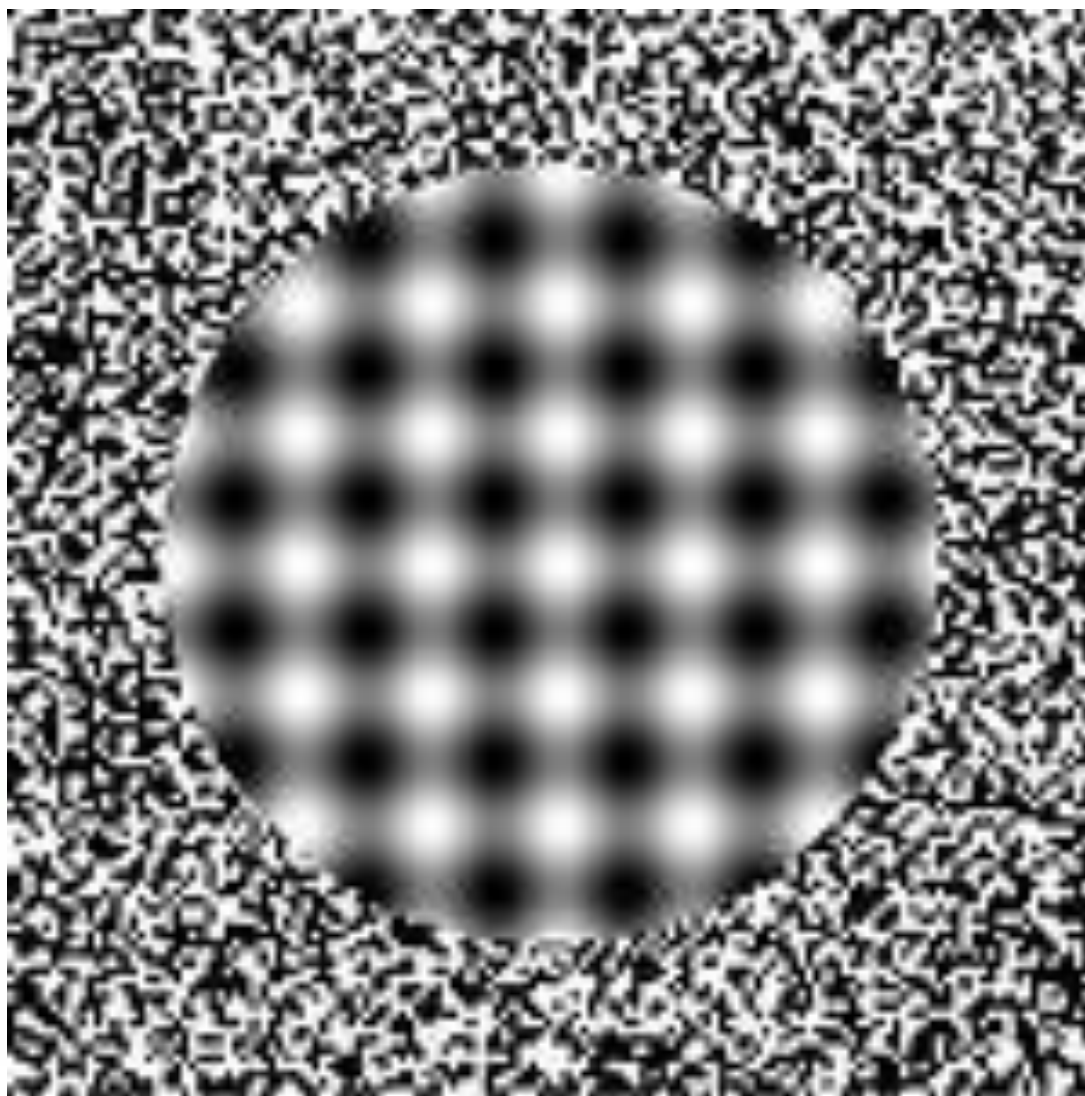



Какая толще?

**Лягушка или лошадь?
Наклони голову и проверь.**



Обман зрения





***Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?***

***...Чтобы смело корабли
По морям студеным шли –
Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!***

Н. Орлова

ИСТОЧНИКИ

1. video.mail.ru/mail/sviridova_n_a/475/467.html
2. <http://gllaza.ru/stixi-dlya-detej-o-glazax-i-zrenii/>
3. <http://funcore.net/pictures/>
4. http://privet.ru/user/da-a_088
5. http://qa.xsens.in/razvl/wp_47
6. http://dzu1984.ya.ru/replies.xml?item_no=789