



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

**...Чтоб отправился в полет
Реактивный самолет,
Нужно зрением 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.

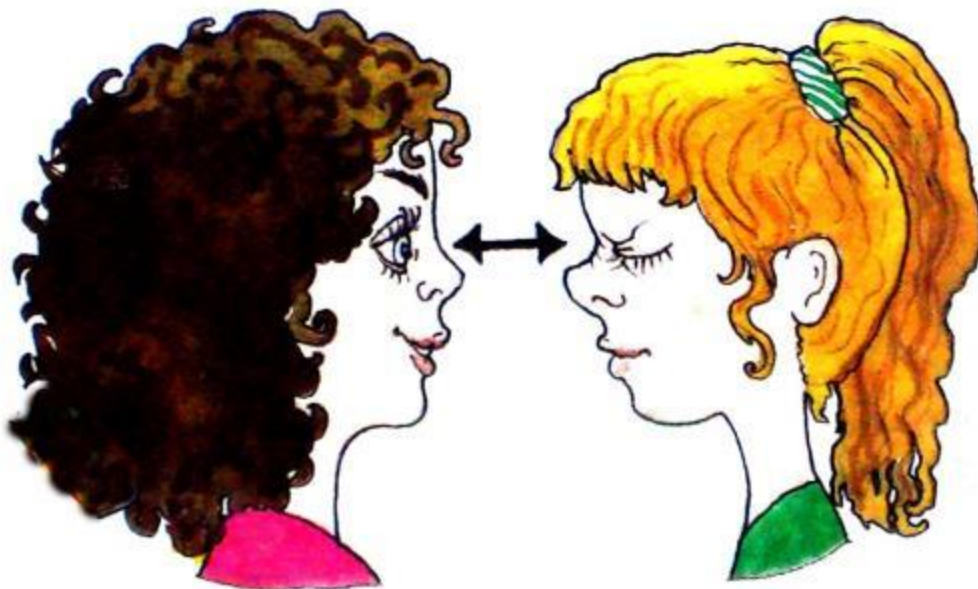
Повторите это
упражнение
несколько раз.



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.

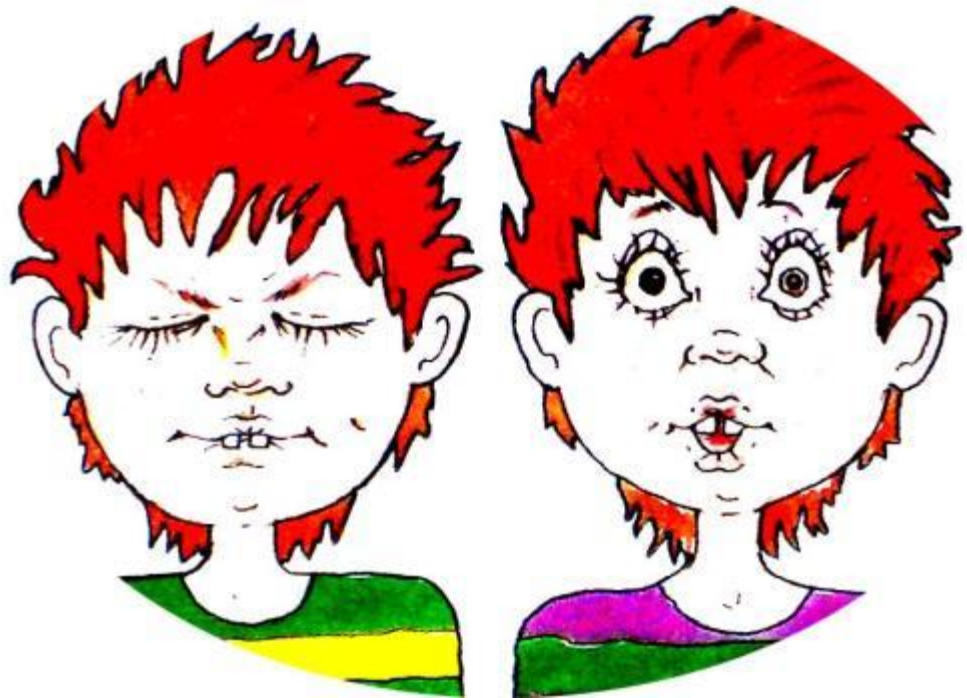
По 10 раз туда и обратно.

...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.



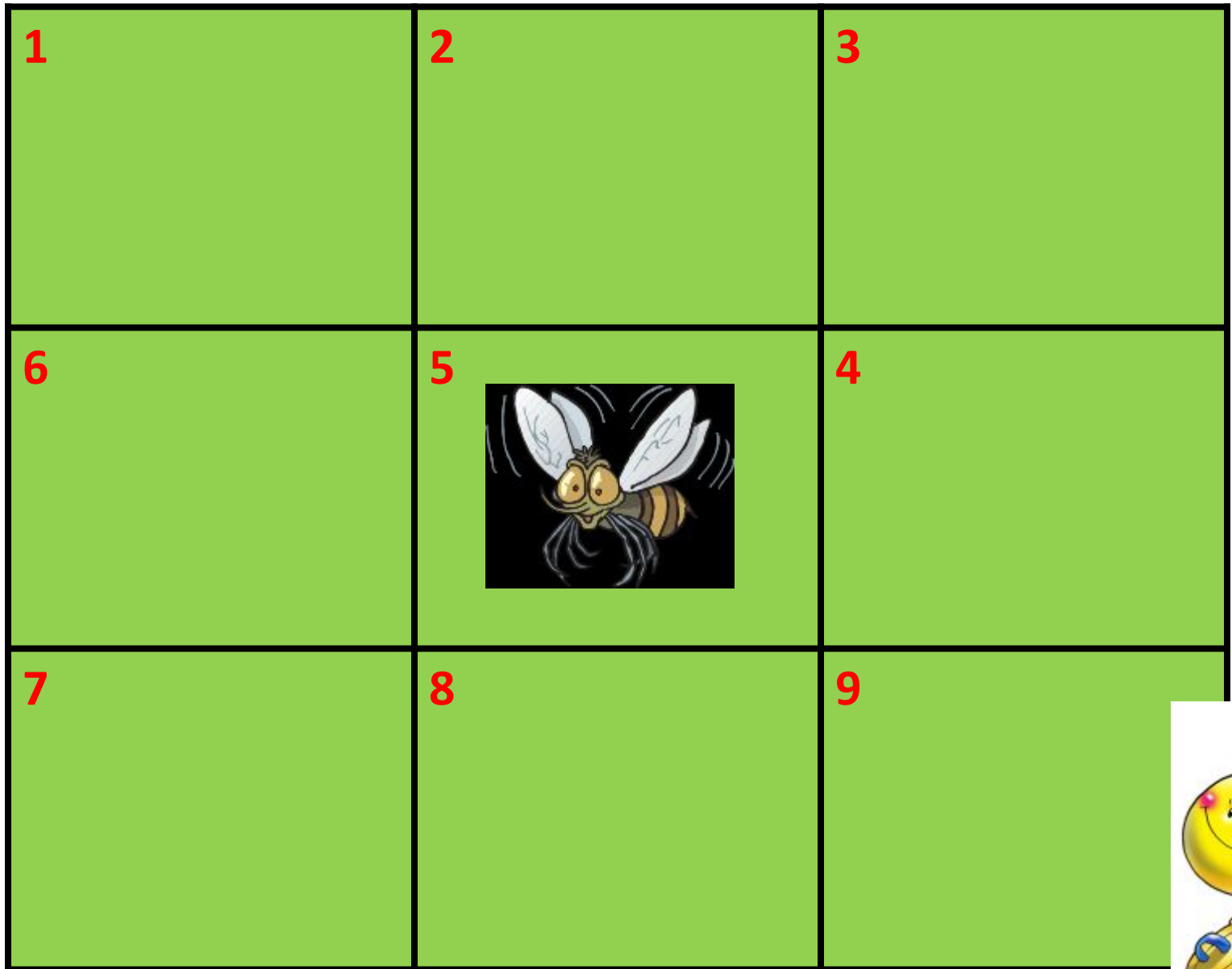
Весёлая неделька

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.





Электронная гимнастика для глаз



Клоунада

Нарисуй букву

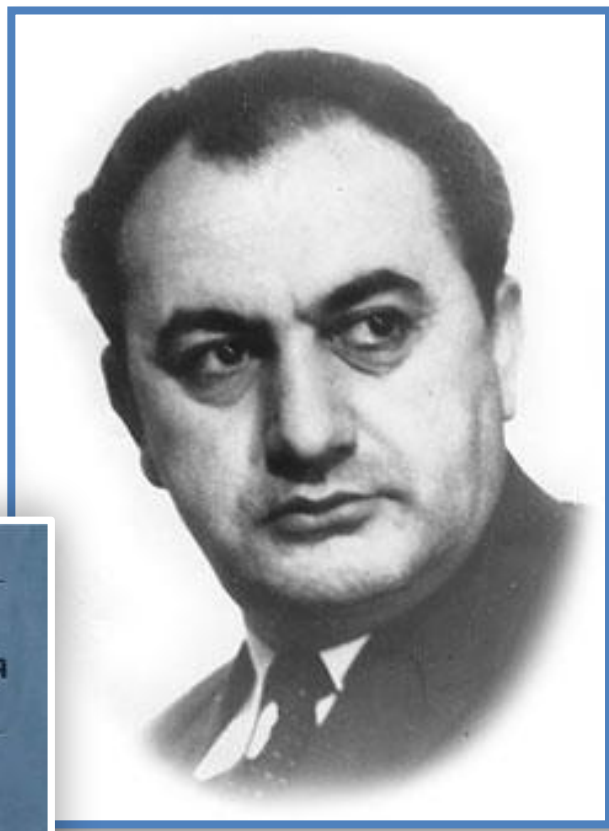
Отгадай загадку

Комплекс Галкиной

«Энергетическая зарядка глаз по М.С. Норбекову»

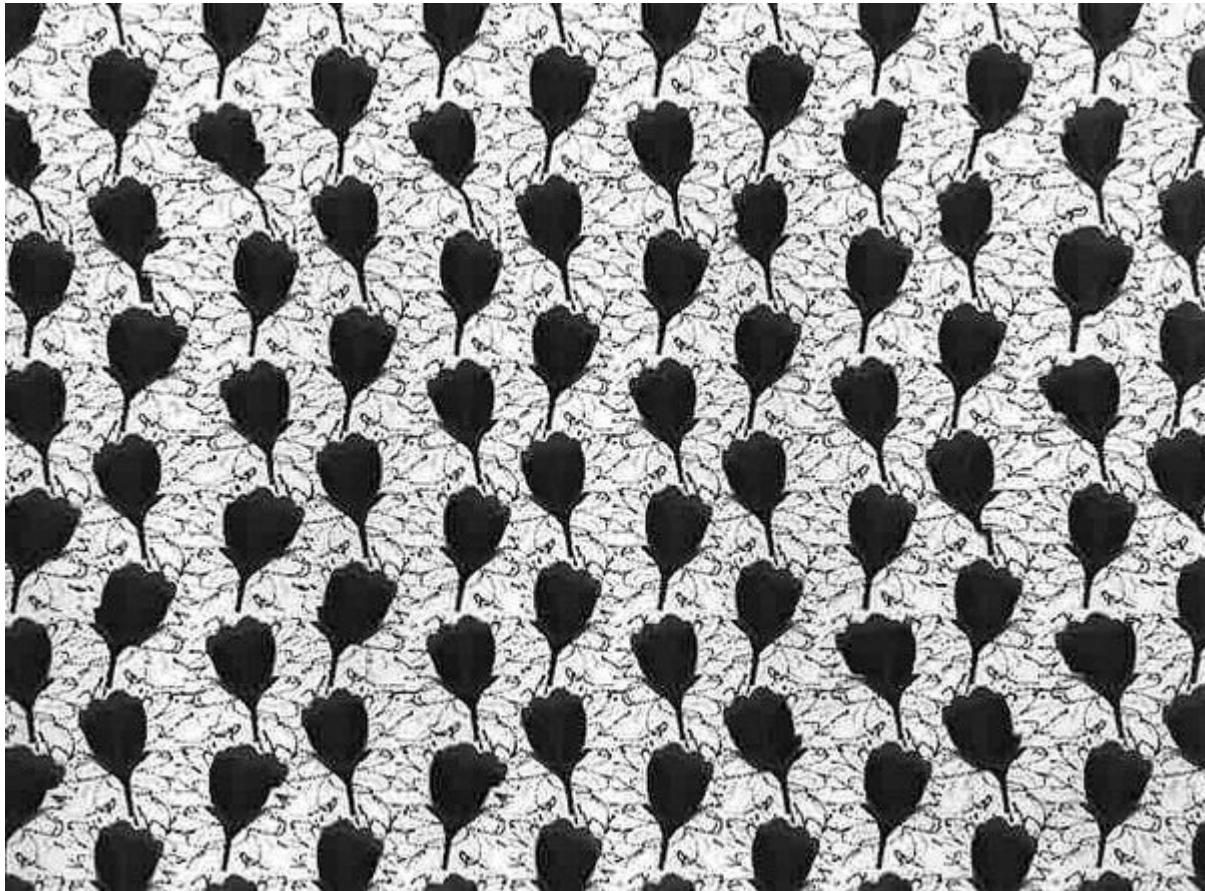


Зрительная гимнастика по Аветисову Э.С.

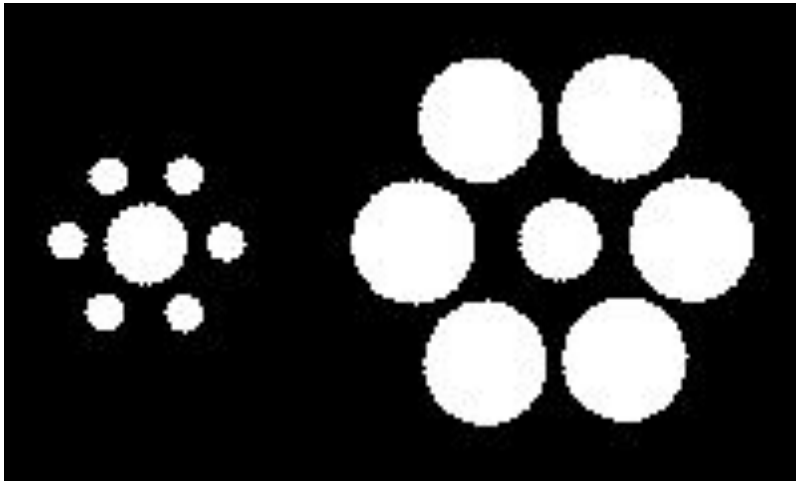


Посмотреть

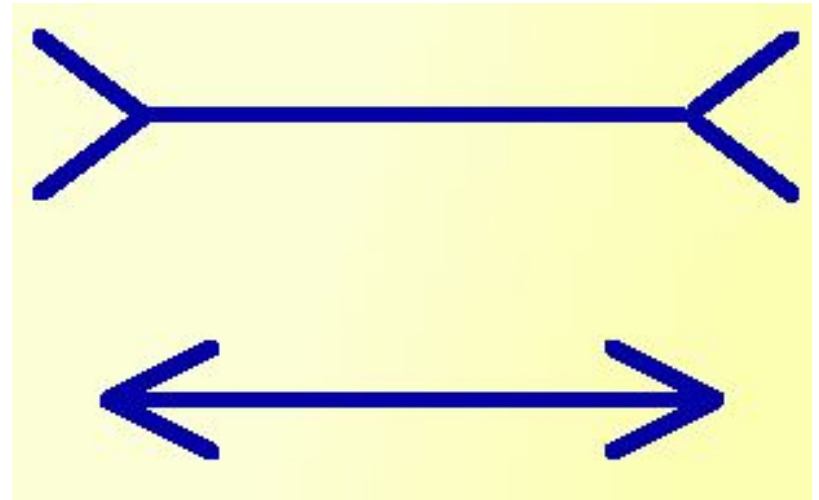
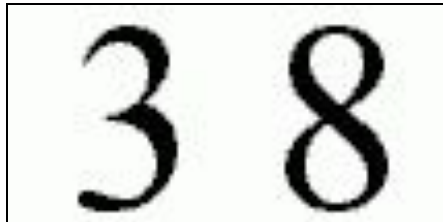
Стереокартинка — это своеобразная зарядка для глаз



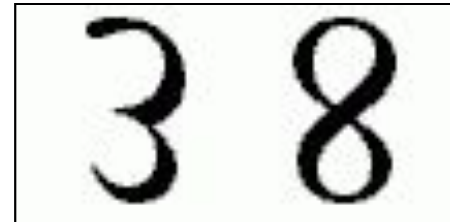
Иллюзия



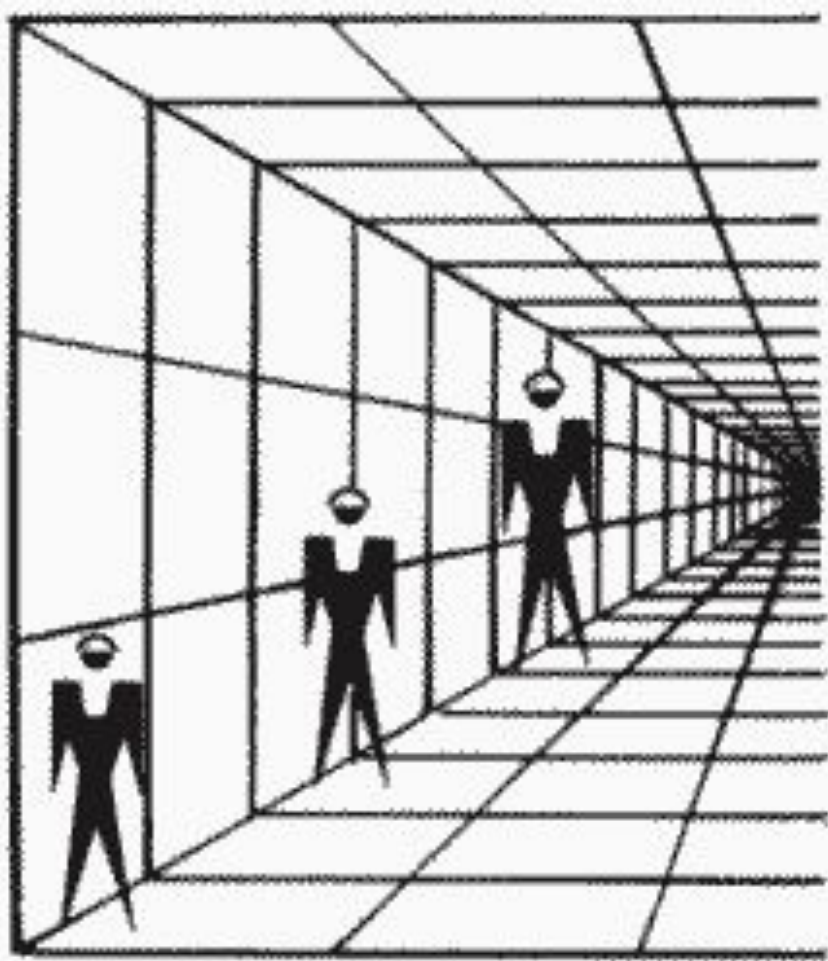
Верхняя половина каждой
цифры равна нижней.



А если рисунок
перевернуть?



Иллюзия



Какой человек больше?

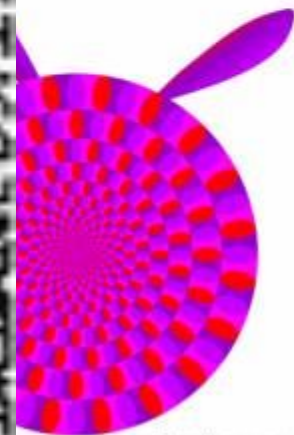
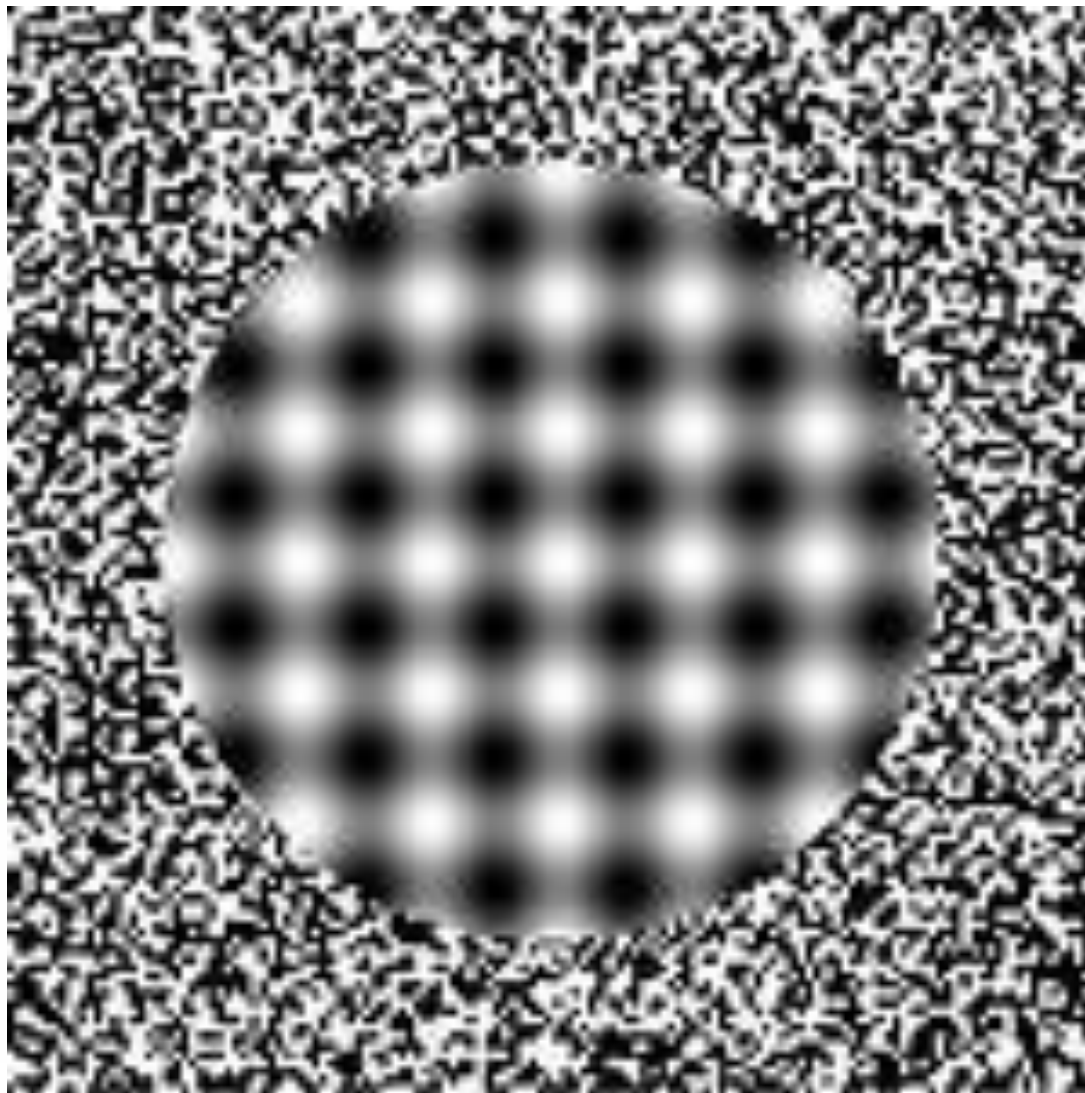


Какая толще?

**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