

Зрение и здоровье

Некоторые признаки дефектов зрения

- чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

Физкультминутки для глаз Комплекс №2

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. - В понедельник , как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.	<i>Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i>
- Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.	<i>Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i>
- В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.	<i>Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)</i>
- По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.	<i>Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)</i>
- В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.	<i>Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)</i>

<p>- Хотя в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.</p>	<p><i>Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)</i></p>
<p>- В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.</p>	<p><i>Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)</i></p>
<p>- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!</p>	