



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

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
 2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.
 3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.
- «Главный закон зрения это движение. Когда глаз перемещается, он лучше видит.

Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет»

А. Амосов

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

«Королева»

Глазки вправо, глазки влево.

Посмотрю как королева.

Глазки вверх, глазки вниз.

Это вовсе не каприз.

Там стена, а рядом стол.

«Оглянись»

Посмотрели мы в окно

Там на улице светло!

И на дверь посмотрим.

Шарик мы возьмем рукой

И прокатим до другой.