

Лучше один раз своими глазами увидеть, чем сто раз услышать.

Кто много видел, тот много знает
(узбекская пословица)

Не видел – одно слово, увидел – большой разговор (осетинская пословица)

Видеть – уже учиться (татарская пословица)

Не видел глазом – не говори языком
(украинская пословица)

Услышанное не сравнить с увиденным (таджикская пословица)

Сокола видно по полету, а сову по оку (белорусская пословица)

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.
И.п. для выполнения упражнений - стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.

- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.

- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.

- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.

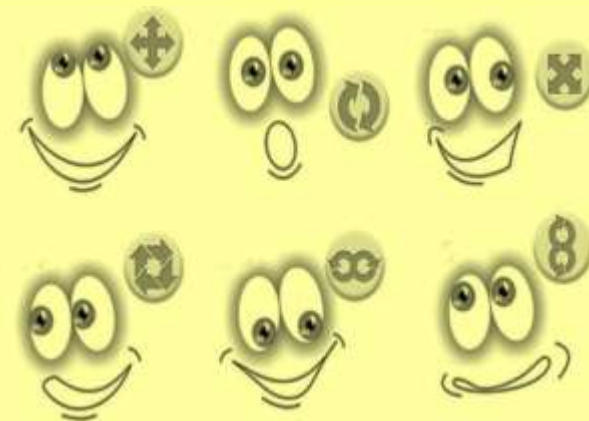
- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.




МБДОУ детский сад № 13 «Колосок»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ

учитель – логопед Анна Николаевна Голубева



Профилактика нарушения зрения

Зрение - одно из пяти чувств человека.

Сохранить хорошее зрение на всю жизнь - очень сложная задача.

В современном мире на глаза человека ложится большая нагрузка - это работа с компьютером, чтение литературы, просмотр телевизора.

При нарушении зрения человек вынужден обращаться к врачам, носить очки для того, чтобы не потерять зрение совсем.

Наши глаза, как и тело, нуждаются в гимнастике.

Основные цели глазной гимнастики:

- ✓ тренировка глазных мышц, которые долго находятся в бездействии даже при выполнении трудовых операций;
- ✓ расслабление тех групп глазных мышц, которые несут на себе основную нагрузку в течение дня.

Гимнастика для глаз – эффективная профилактика для переутомлённых глаз, заболеваний органов зрения.

1) 10 секунд быстро поморгайте, а потом столько же смотрите просто перед собой (повторить 3 раза)

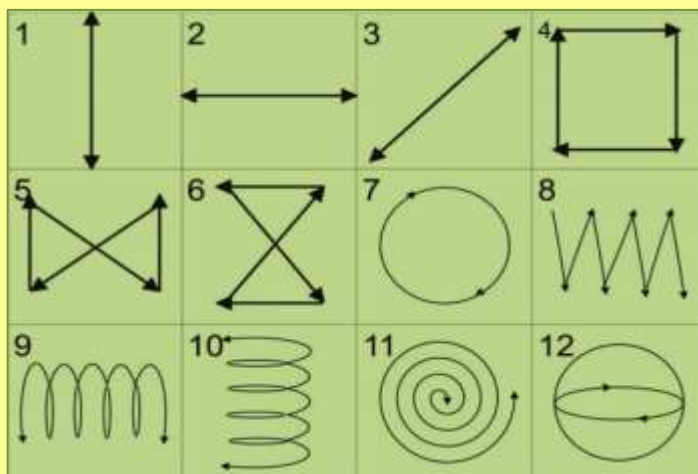
2) Закрываем глаза и начинаем вращать глазным яблоком влево-вправо-вверх-вниз (4 повтора)

3) Закрываем глаза и начинаем смотреть вверх и вниз (4 раза)

4) Крепко-крепко зажмурьте свои глаза, а потом резко и широко откройте (повторить 5 раз)

Данная зарядка займет у Вас максимум 2 минуты, но поможет сохранить зрение на долгие годы.

Так же, как альтернативу, можно использовать любые 4 упражнения из этого списка и повторить их по 4 раза каждое.



(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,

Слева – свекла,
справа – брюква,

Слева – тыква,
справа – клюква,

Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.

Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

