

Физминутки для глаз: профилактика нарушений зрения

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная - это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон и другие технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребёнка только во время сна. Поэтому **гимнастика для глаз** полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

На сегодняшний день специалистами по охране зрения разработаны различные профилактические упражнения и **физминутки для глаз**.

Предлагаем родителям воспользоваться некоторыми из них.

Чтобы отдохнули глаза во время интенсивной нагрузки, можно посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Замечательно, если упражнения сопровождаются стихотворным текстом, что заинтересовывает детей и способствует созданию образа выполняемого упражнения.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

«Руки за спину, головки назад».

Руки за спину, головки назад.
(Закрывать глаза, расслабиться)

Глазки пускай в потолок поглядят.
(Открыть глаза, посмотреть вверх)

Головки опустим — на парту гляди.
(Вниз)

И снова наверх — где там муха летит?
(Вверх)

Глазами повертим, поищем ее.
(По сторонам)

И снова читаем. Немного еще.

«Мы ладонь к глазам приставим»

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)

