

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

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

<p>«Королева» Глазки вправо, глазки влево. Посмотрю как королева. Глазки вверх, глазки вниз. Это вовсе не каприз.</p>	<p>«Оглянись» Посмотрели мы в окно Там на улице светло! И на дверь посмотрим. Шарик мы возьмем рукой И прокатим до другой. Потолок мы видим, пол, Там стена, а рядом стол.</p>
<p>«Волшебный сон» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И рассла-бле-на... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.) Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.) Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!</p>	<p>«Ветер» Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.) Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.) Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.) Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)</p> <p>«Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз) Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывать глаза ладонями) Солнце на небе вовсю засияло. (Поморгать глазками)</p>
<p>«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.) Капай, капель не жалей. (Смотрят вниз.) Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.) Зря в окошко не стучи</p> <p>«Радуга» Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.) В группе радугу построим,</p>	<p>«Ёжик» Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте) Он искал грибы – опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы) Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться) Но грибов не увидел. (широко открыть глаза, развести руки в стороны) Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна) Вниз глядел, (посмотреть вниз) Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых», «пых», «пых».)</p>

<p>Вверх по радуге пойдем, (<i>Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.</i>) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (<i>Посмотреть вниз.</i>) Жмурься сильно, но держись. (<i>Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими</i>)</p>	<p>Смотрел влево, (<i>Посмотреть влево, не поворачивая головы</i>) Смотрел вправо, (<i>Посмотреть вправо, не поворачивая головы</i>) Вдруг увидел гриб на славу! (<i>Плотно закрыть и широко открыть глаза.</i>) Оглянулся он еще (<i>Движения по тексту</i>) Через левое плечо, Через правое еще. Еж затопал по тропинке И грибок унес на спинке. (<i>Ходьба на месте, топающим шагом.</i>)</p>
<p style="text-align: center;">«Глазки»</p> <p>Чтобы зоркими нам быть- (<i>Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.</i>) Нужно глазками крутить Зорче глазки, чтоб глядели, (<i>В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.</i>) Разотрем их еле – еле. Нарисуем большой круг (<i>Глазами рисовать круг</i>) И осмотрим все вокруг (<i>влево, вправо</i>) Чтобы зоркими нам стать, (<i>Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.</i>) Нужно на глаза нажать. Глазки влево, глазки вправо, (<i>Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево</i>) Вверх и вниз и все сначала. Быстро, быстро поморгать, (<i>Моргать в течение минуты</i>) Отдых глазкам потом дай. Нужно глазки открывать, (<i>Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.</i>) Чудо, чтоб не прозевать. Треугольник, круг, квадрат, (<i>Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки</i>) Нарисуем мы подряд.</p>	<p style="text-align: center;">«Подснежник»</p> <p>(<i>Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога</i>) В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, Цветок влево. “Нарисуйте” круг умело. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте,</p>