

Картотека физминуток для глаз.

Актуальность. В последнее время все более широкое применение в школе находят здоровьесберегающие технологии. Во время образовательной деятельности у детей любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от педагога, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения у детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физминутка!

Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.

Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5).

Повторить 4-5 раз.

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

Посмотреть на указательный палец, вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

Упражнения для снятия зрительного утомления

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).

2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4—5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4—5 раз,

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.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перенести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз

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.

Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх”. Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка”. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

Упражнения для тренировки зрения.

1. Движение глазами яблоками вправо и влево.
2. Движение глазами яблоками вверх и вниз.
3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.
4. Фиксация взгляда на кончике носа.
5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

Упражнения для снятия зрительного утомления:

1. «Дождик»

Капля первая упала «кап - кап»	- пальцем стучать
И вторая побежала «кап - кап»	- по ладошке
Мы на небо посмотрели	- смотреть вверх
Капельки «кап - кап» запели	- постучать по голове
Намочились лица,	- вытирать лицо
Мы их вытираем.	
Туфли - посмотрите	- посмотреть на туфли
Мокрыми стали	- показать руками
Плечами дружно поведем	- тряхни плечами
И все капельки стряхнем	
От дождя убежим	- бег на месте
Под кусточком посидим	- присесть

2. «Моргание»

Закрывать глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

3. «Прищепочки»

Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

4. Глазодвигательный тренинг.

Если смотришь на предмет
И не видишь, есть он или нет.
На него ты не смотри,
Глаза скорее отводи,
Легко и быстро поморгай,
Вправо, влево взгляд бросай,
Снова глянешь на предмет —
Изображенья четче нет!