

Физкультминутка

Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения

1. «День—ночь»

На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек.,

на слово «день» – открыть глаза на 5 сек.

Повторить 5–8 раз.

2. «Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания):

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

3.«Вижу палец!»:

Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 секунд, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

4.«Палец двоится» (облегчает зрительную работу на близком расстоянии):
Вытянуть руку вперёд, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6-8 раз.

5.«Зоркие глазки» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

6. «Стрельба глазами» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):
Двигаете глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

7.Буратино. (снижает напряжение в области глаз):

Закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе.