

Берегите зрение



Гимнастика
для глаз

Выполнила:

учитель начальных классов

МАОУ СОШ №4 г.Тюмени

Уразова Наталия

Зиновьевна



Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз.

Пальчик



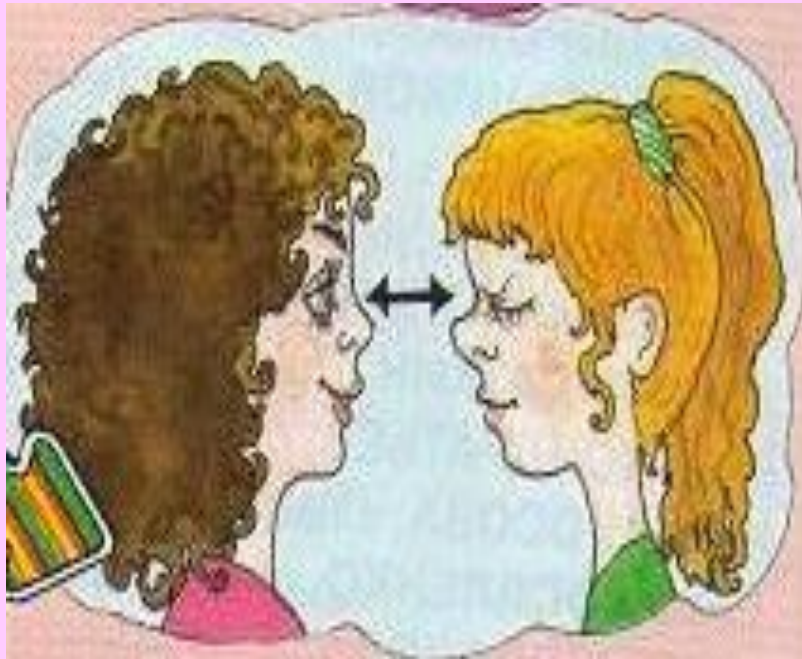
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Кто там?



Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте
глаза, словно вы
чему-то очень
удивились. Повторите
это еще раз.

Моргание

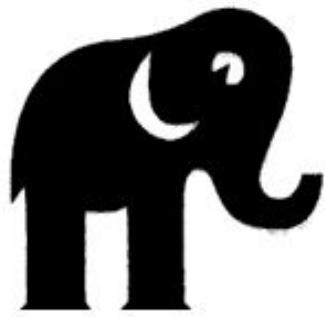


Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-
нибудь
очень приятном.



Ш Б

М Н К

Ы М Б Ш

Б Ы Н К М

И Н Ш М К

Н Ш Ы И К Б

Ш И Н Б К Ы

К Н Ш М Ы Б И

Б К Ш М И Ы Н

Н К И Б М Ш Ы Б

Ребята, берегите зрение!

- Изображение слайд 1
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=берегите%20зрение&fp=1&pos=52&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.mamanatural.com.mx%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F10%2Flittle-girl-wearing-pink-glasses.jpg
- Изображение слайд 2
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=чтение%20за%20компьютером&fp=2&pos=76&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fsweet.211.ru%2Fimages%2Fnews%2F607253611734dd3bf969b03d11568a8a1.jpg
- Изображение слайд 3
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=вращение%20глазами&fp=2&pos=68&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fzreni.ru%2Fuploads%2Fposts%2F2011-04%2Fthumbs%2F1302599631_1.jpg
- Изображение слайд 4
- http://images.yandex.ru/yandsearch?text=вверх%20вниз%20глазами&fp=0&pos=25&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fppt4web.ru%2Fimages%2F848%2F25091%2F310%2Fimg2.jpg
- Изображение слайд 5
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=гимнастика%20для%20глаз%20пальчик&fp=2&pos=84&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fppt4web.ru%2Fimages%2F848%2F25091%2F310%2Fimg3.jpg
- Изображение слайд 6
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=9&text=гимнастика%20для%20глаз%20кто%20там&fp=9&pos=277&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fppt4web.ru%2Fimages%2F848%2F25091%2F310%2Fimg4.jpg
- Изображение слайд 7
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=гимнастика%20для%20глаз%20кто%20там&fp=3&pos=116&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Flib2.podelise.ru%2Ftw_files%2Furls_43%2F5%2Fd-4227%2Fimg5.jpg
- Изображение слайд 8
- http://images.yandex.ru/yandsearch?text=гимнастика%20для%20глаз%20глаза%20закрты&fp=0&pos=28&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fppt4web.ru%2Fimages%2F848%2F25091%2F310%2Fimg6.jpg
- Изображение слайд 9
- http://images.yandex.ru/yandsearch?text=проверить%20зрение&fp=0&pos=2&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Feyeshelp.ru%2Ffiles%2Ftests%2Ftest_2_2.gif
- http://images.yandex.ru/yandsearch?text=проверить%20зрение&fp=0&pos=1&uinfo=ww-1263-wh-916-fw-1038-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.zdorovieglaz.ru%2Fflash%2Ftable.jpg