

# 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



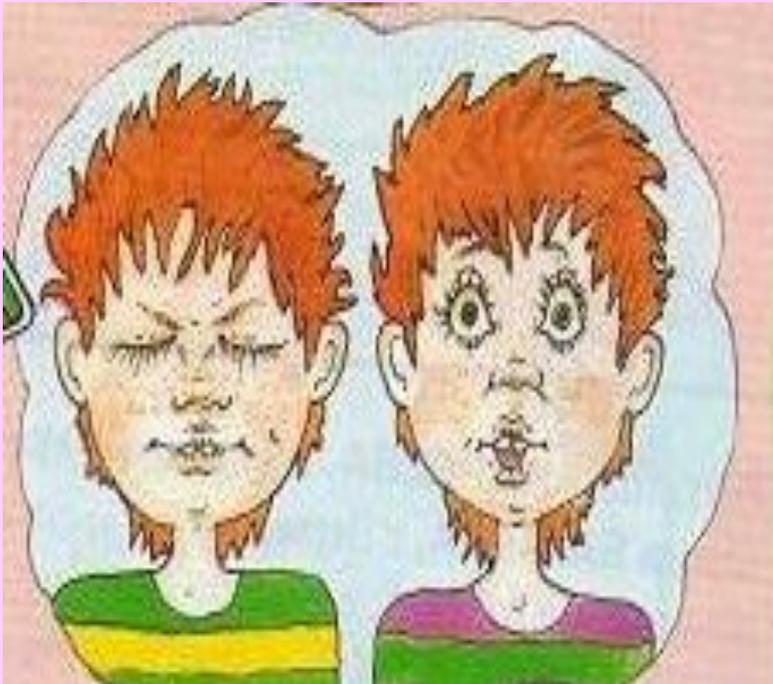
Не поворачивая  
головы, двигайте  
глазами вверх – вниз,  
вправо – влево.  
По 10 – 15 раз.

# Пальчик



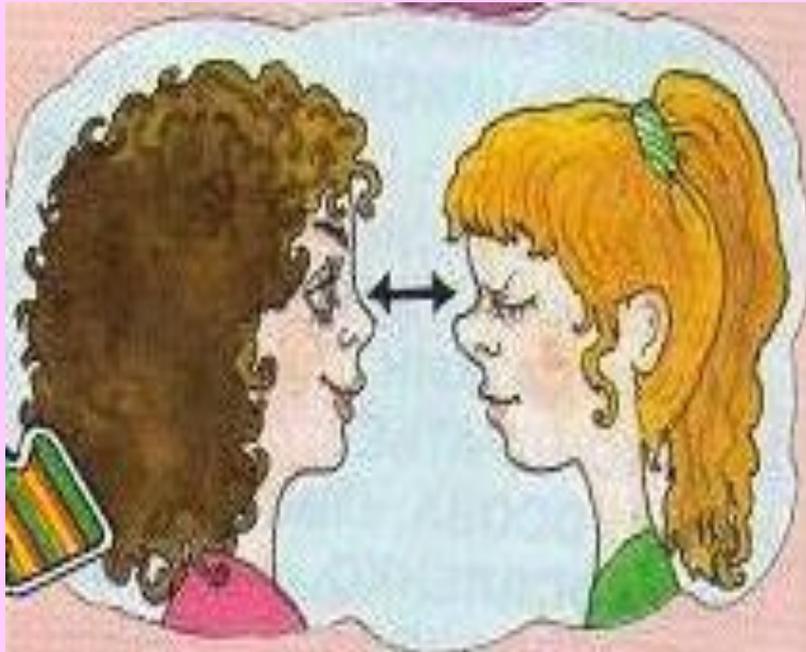
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

# Кто там?



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

# Моргание

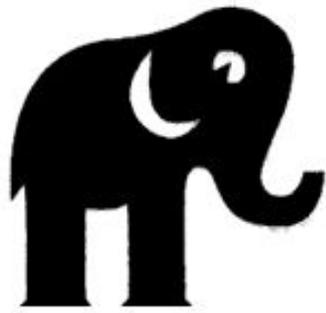


Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

# 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](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](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](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](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](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](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](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](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=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](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)