



# *Упражнения для глаз*



*Здоровье –  
сберегающие  
технологии  
на уроках  
информатики*





Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Я применяю зрительную гимнастику. А также использую эмоциональную разгрузку. Упражнение помогает управлять активностью группы. При этом можно использовать его как для того, чтобы разогреть пассивную группу, так и для того чтобы успокоить чрезмерно активную.



На кружке «Intel «Путь к успеху»

# Зрительная гимнастика



Выполнять сидя или стоя.

Горизонтальные движения глаз: вправо-влево.

(Дети следят глазами за полетом ласточек 1-2 минуты ).



A vibrant autumn landscape. In the foreground, a large tree with yellow and orange leaves stands on the left. A white picket fence runs across the middle ground. A blue lake with a small boat and a dock is in the center. In the background, there are colorful autumn trees, a small village with white houses and red roofs, and snow-capped mountains under a blue sky with white clouds.

**Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазкам видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.**



Рисуй восьмерку вертикально. Ты головою не крути  
А лишь глазами осторожно. Ты вдоль по линиям води  
И за бабочкой следи.



# Эмоциональная разгрузка

Упражнение помогает управлять активностью группы. При этом можно использовать его как для того, чтобы разогреть пассивную группу, так и для того чтобы успокоить чрезмерно активную.

**Время:** 3-5 минут.

**Размер группы:** любой.

**Описание.** Вся группа стоит. Учитель просит группу начать тихое гудение. После того как все загудели, учитель спрашивает группу, может ли она гудеть громче.

Учитель просит группу гудеть громче, либо тише и еще тише. Можно попросить группу варьировать громкость в зависимости от положения руки учителя – гудеть громче, если рука подымается вверх, и тише, если она опускается вниз.

В конце учитель либо опускает руки до пола, и гудение становится почти неслышным (в этом варианте упражнение работает на то, чтобы утихомирить участников), либо, если нужно их взбодрить, поднимает руки вверх настолько насколько позволяет рост, и гудение становится максимально громким.



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ПОДГОТОВЛЕНА  
УЧИТЕЛЕМ ИНФОРМАТИКИ  
МБОУ ВОЗДВИЖЕНСКАЯ  
СОШ  
ЧУЛЫМСКОГО РАЙОНА  
НОВОСИБИРСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
ТУРБАНОВОЙ Е.М.**