



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 rolling hills with colorful trees and a snow-capped mountain under a blue sky with white clouds. A small village with white houses and red roofs is visible on the right.

**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.**