

Дидактический материал: Комплекс упражнений для глаз (1–4 класс).

Разработан учителем физической культуры МБОУ «СШ №13» г. Норильск, Кокоулиной Екатериной Андреевной.

Профилактика утомления глаз и сохранение зрения особенно важны для младших школьников, которые много времени проводят за учебниками и гаджетами. Предлагаю игровой комплекс упражнений, который можно выполнять на уроках или во время перемен.

Цель комплекса:

- Снять напряжение глазных мышц.
- Улучшить кровообращение.
- Развить навык концентрации и зрительной координации.

Комплекс упражнений:

1. Разминка «Солнечные зайчики»

Описание: Дети закрывают глаза, представляя, что на лицо светит солнце. Учитель говорит: «Солнечный зайчик прыгнул на нос, на лоб, на щёки!»

Задача: Медленно поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз (3–4 раза).

Цель: Расслабление мышц глаз и шеи.

2. «Волшебные фигуры»

Описание: Нарисовать глазами в воздухе геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, восьмёрку.

Как выполнять:

1. Голова неподвижна, работают только глаза.
2. Сначала двигать глазами по часовой стрелке, затем против.

Игровой элемент: Учитель называет фигуру, дети «рисуют» её глазами.

3. «Дальше-ближе»

Описание:

1. Вытянуть руку вперёд, поднять указательный палец. Смотреть на кончик пальца 3 секунды.

2. Перевести взгляд на объект за окном (дерево, облако) на 5 секунд.

3. Повторить 5 раз.

Цель: Тренировка аккомодации (фокусировки).

4. «Моргалки»

Описание: Быстро моргать 10 секунд, затем закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 3 раза.

Игра: Учитель хлопает в ладоши — дети начинают моргать, ещё хлопок — останавливаются.

5. «Следи за пальцем» (в парах)

Описание:

1. Один ученик медленно двигает указательным пальцем вверх-вниз, вправо-влево.

2. Партнёр следит за пальцем глазами, не поворачивая головы.

3. Через 1 минуту поменяться ролями.

Цель: Развитие зрительного внимания.

6. «Жмурки»

Описание:

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд.

2. Широко открыть глаза и посмотреть вдаль.

3. Повторить 5 раз.

Стишок для детей:

«Раз-два, глазки закрывай,

Три-четыре — открывай!

Пять-шесть — далеко гляди,

Чтобы глазки не болели!»

7. «Пальминг» (расслабление)

Описание:

1. Разогреть ладони, потерев их друг о друга.

2. Наложить ладони на закрытые глаза так, чтобы не было просветов (пальцы скрещены на лбу).

3. Сидеть 30–60 секунд, представляя тёмное пространство.

Цель: Снятие напряжения, отдых для глаз.

Рекомендации для учителя:

1. Регулярность: Выполнять комплекс 2–3 раза в день (после чтения, работы за компьютером).

2. Длительность: Весь комплекс занимает 5–7 минут.

3. Наглядность: Использовать плакаты с картинками глазных упражнений.

4. Мотивация: Ввести систему поощрений (например, «чемпион дня» за самое старательное выполнение).

Игровое дополнение:

«Глазастик и его друзья»: Придумать сказку о персонаже, который делает зарядку для глаз, чтобы видеть мир ярким и чётким. Дети повторяют движения за героем.

Упражнения можно сопровождать музыкой или стихами для создания позитивного настроения.