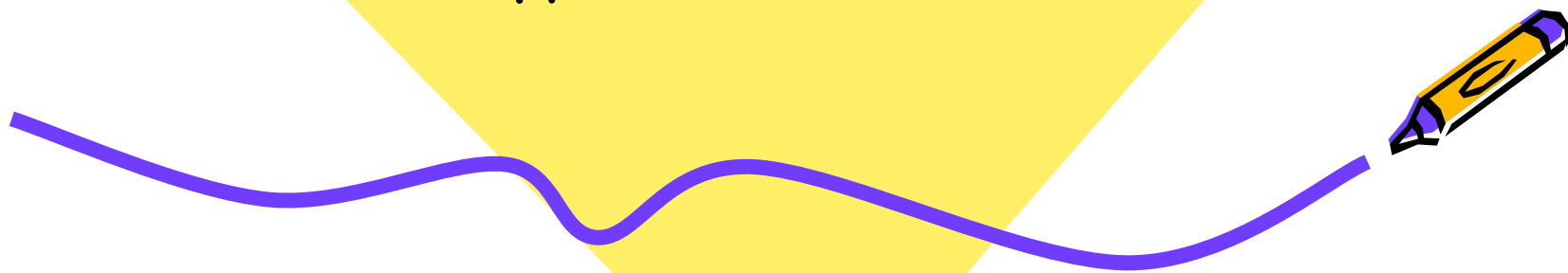


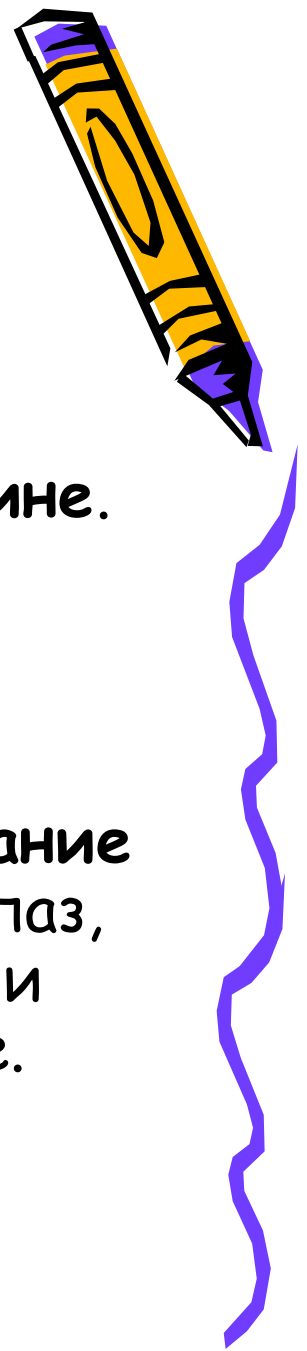


# Профилактика утомления глаз

Методика В.А Ковалёва



# Массаж активных точек лица



- Массаж точек на висках на линии от уголка глаза снаружи до козелка на ушной раковине. Особой точности при наложении больших пальцев на височную область не требуется, движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву "с".  
Время - 15 сек. Затем выполняются потирание переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице.



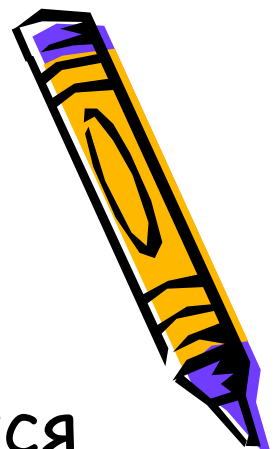
# Тренажер "Флажок"



- можно применить для тренировки аккомодации. Дети следят за ним в глубину от себя и к себе.
- Какой цвет использовать и когда? В понедельник используется **красный** цвет флажка, дети еще утомлены после субботнего и воскресного отдыха. Во вторник пойдет **желтый** или **зеленый** цвет, как и в среду. Затем **голубой** и **фиолетовый**.



# Упражнения для тренажёра «Флажок»



- Упражнение «Восьмерка» Выполняется медленно, рисуется восьмерка, лежащая на боку
- Упражнение «Ромбик» Медленно нарисовать в воздухе ромб, стоящий острым углом вниз по вертикали. Делать 10 - 15 рисунков,
- Упражнение «Пила» Двигаясь перед передним рядом парт, рисовать над головами детей рисунок пилы, четко прорабатывая углы внизу и вверху. Делать 1 минуту.

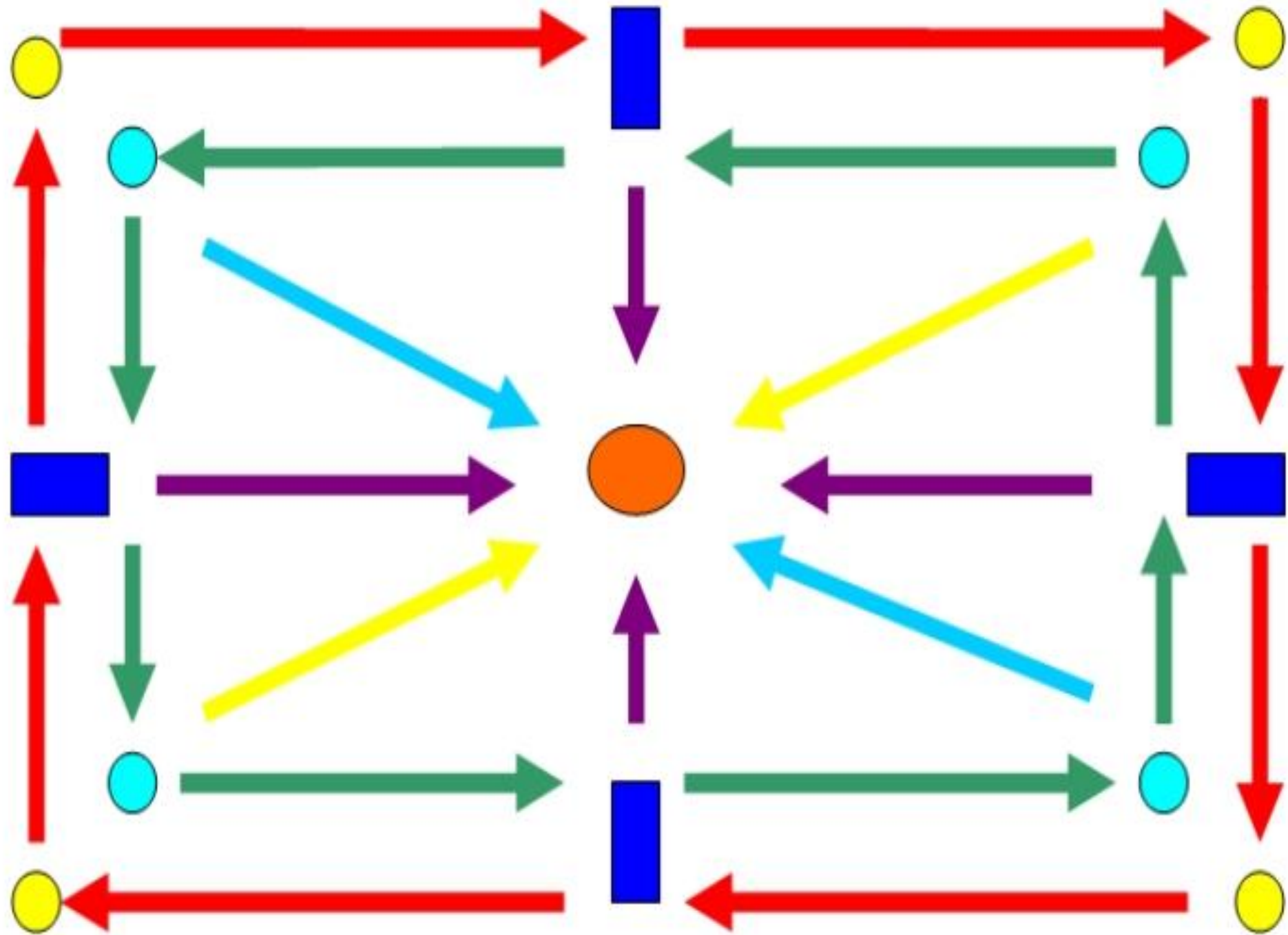


# Тренажёр «Видеоазимут»



- Должно быть несколько вариантов тренажера. Один, небольшой, для работы на столе или парте. Это тогда, когда мы много работаем в классе или в группе глазами, т.е. читаем или пишем. Другой вывешивается на доске посередине. Он используется для тренировки глаз на дальнем, но привычном для ребенка расстоянии с его рабочего постоянного места в классе. Помогает снять зрительное утомление





# Схема упражнений

- 1. Оббежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник. Дозировка для школьников - 4 движения полного цикла. В первом классе - 7, затем добавляется по одному на каждый возраст. Взрослым даем 25 раз.
- 2. Оббежать взором зеленый прямоугольник.
- 3. Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
- 4. Вертикаль и горизонталь в той же дозировке.



# 3 класс «Чтение».



- Инструкция: Если произведения написаны русскими писателями - ведем глазами вверх, если это зарубежные произведения - ведем вниз:
- «Приемыш», «Русь», «Собаچه счастье», «Стихи о березе», «Волк», «Чинк», «Выскочка», «Моя Родина», «Тимур и его команда», «Заячы лапы».





# 1 класс «Окружающий мир».



- Урок на тему «Если хочешь быть здоров...»
- Инструкция: Называются утверждения: если верно, то ведем глазами вверх, если нет - ведем вниз:
- Каждый день надо закаляться. Нужно чаще гулять на улице. Когда на улице холодно, можно выходить в одних шортах или платье. Когда находишься на улице нужно стоять неподвижно. Закаляться надо в одеяле. На улице надо играть в подвижные игры. На улицу лучше вообще никогда не ходить.

