

Глаза. Зрение и забота о нем.



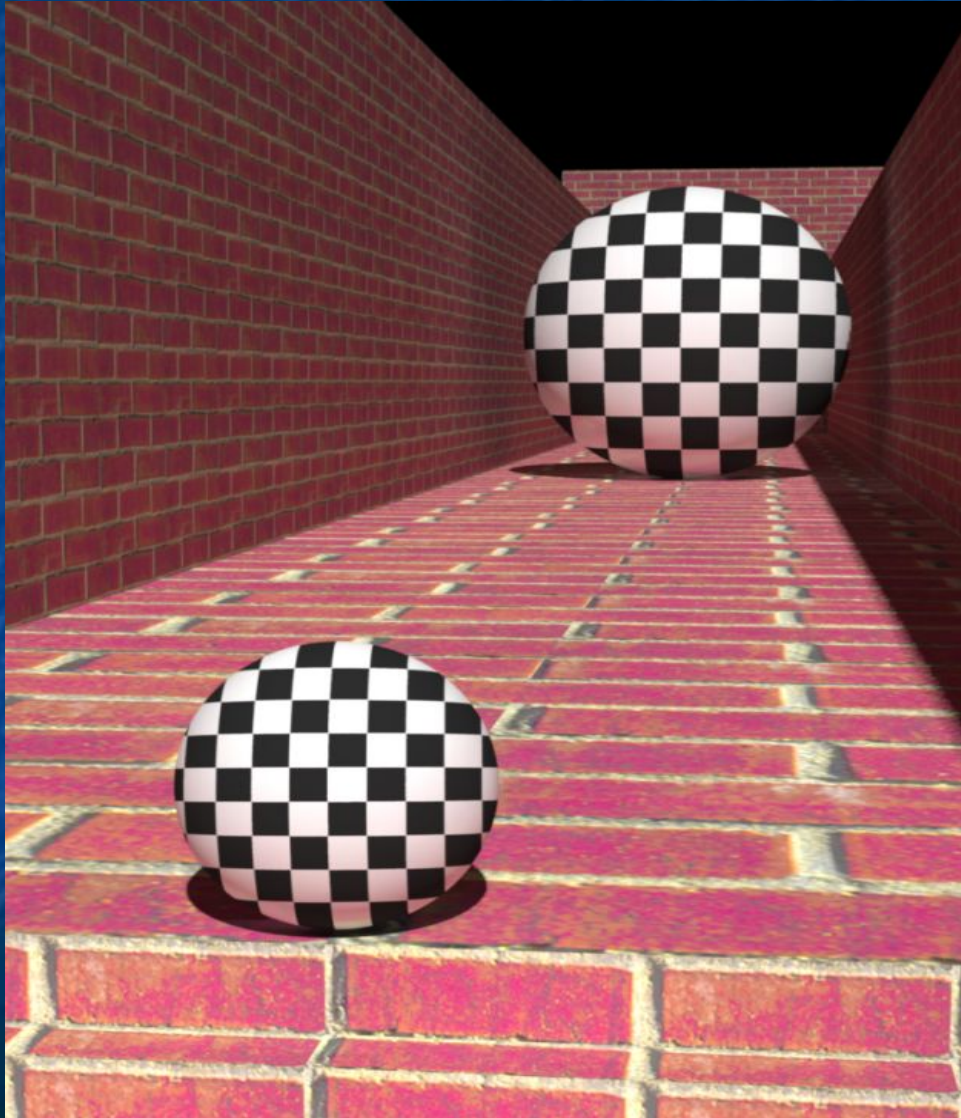
Какие пословицы здесь изображены?



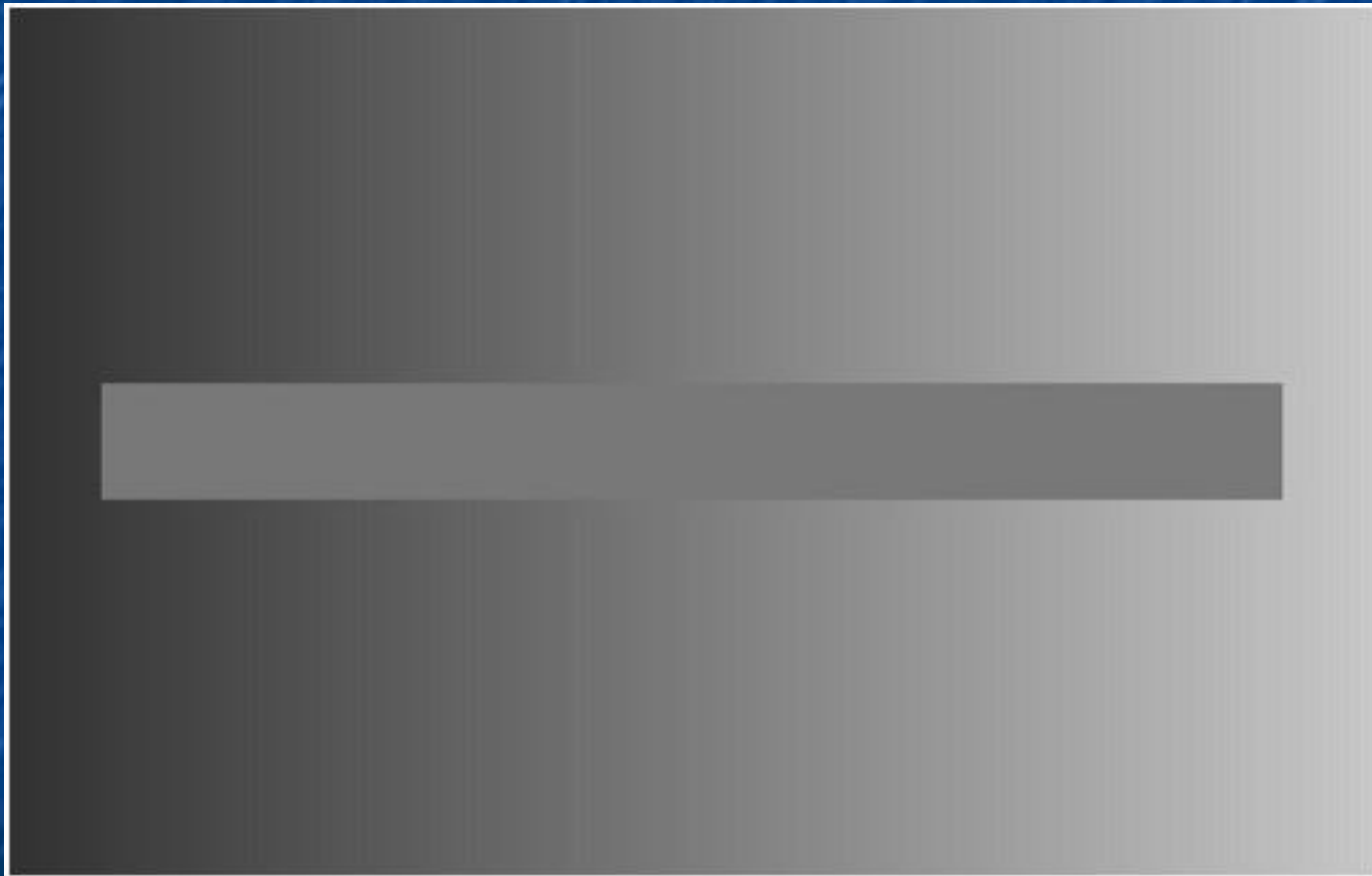
Соедини стрелками

Глаза слипаются	Наедине
Куда глаза глядят	Сильно удивляться, поражаться увиденному
С глазу на глаз	В неизвестном направлении, куда захочется
Не верь глазам своим	Хочется спать

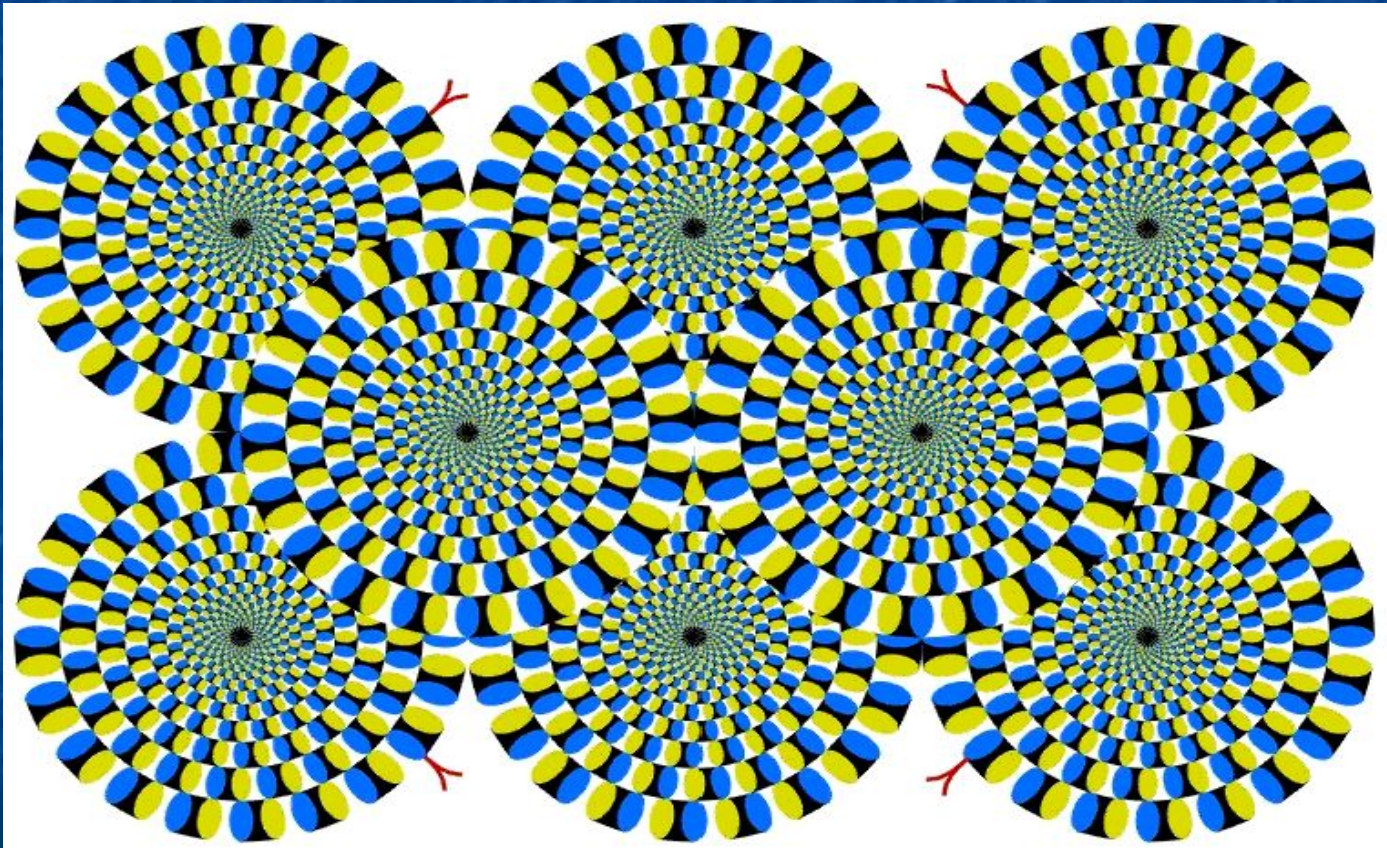
Какой из шаров больше?



Меняется ли цвет горизонтальной серой линии в прямоугольнике?



Что можно сказать об этих
кругах?

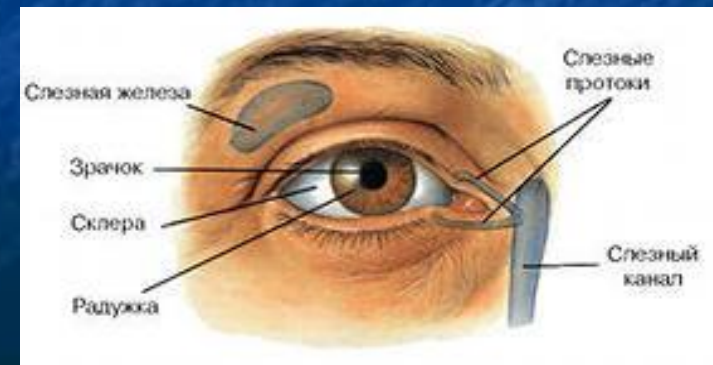


Соедини стрелками

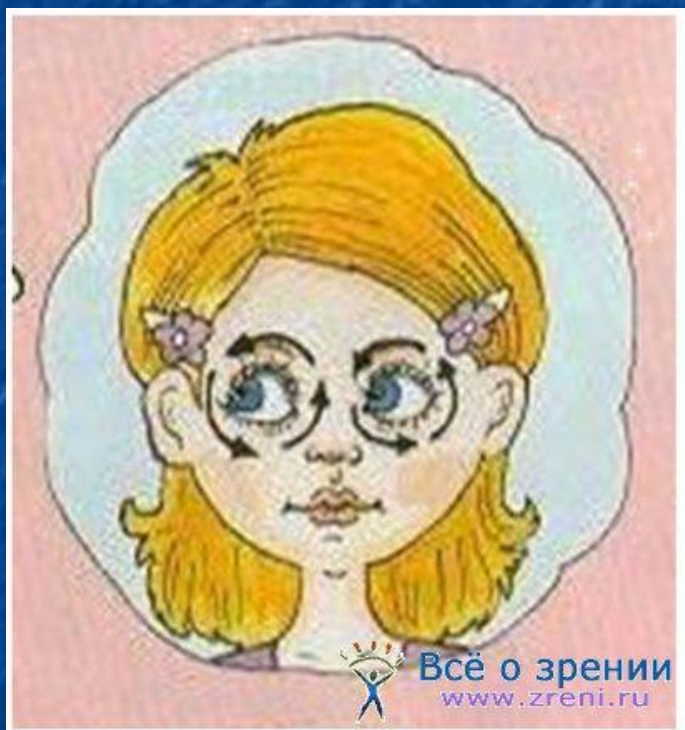
Хоть глаз выколи	Быстро, не успел отреагировать
Не сомкнул глаз	Охранять очень заботливо
Не успел глазом моргнуть	Очень темно
Беречь как зеницу ока	Не засыпал

Какие части глаза выполняют защитную функцию?

- **Брови** – отводят пот со лба.
- **Веки** – защищают от света и пыли.
- **Слезный аппарат** – смачивает, очищает, дезинфицирует.
- **Зрачок** – регулирует количество света

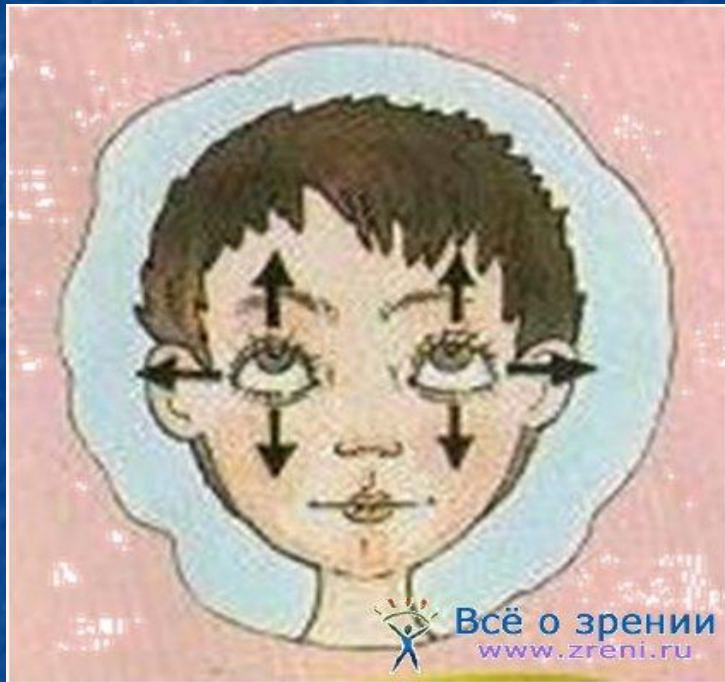


Упражнение «Вращение».



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.

Упражнение «Во все стороны».



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

Упражнение «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.

Упражнение «Кто там?»»



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

Упражнение «Моргание».



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

Упражнение «Сон»



А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чем-нибудь очень приятном.

Ребята, берегите зрение!

