

# Глаза. Зрение и забота о нем.



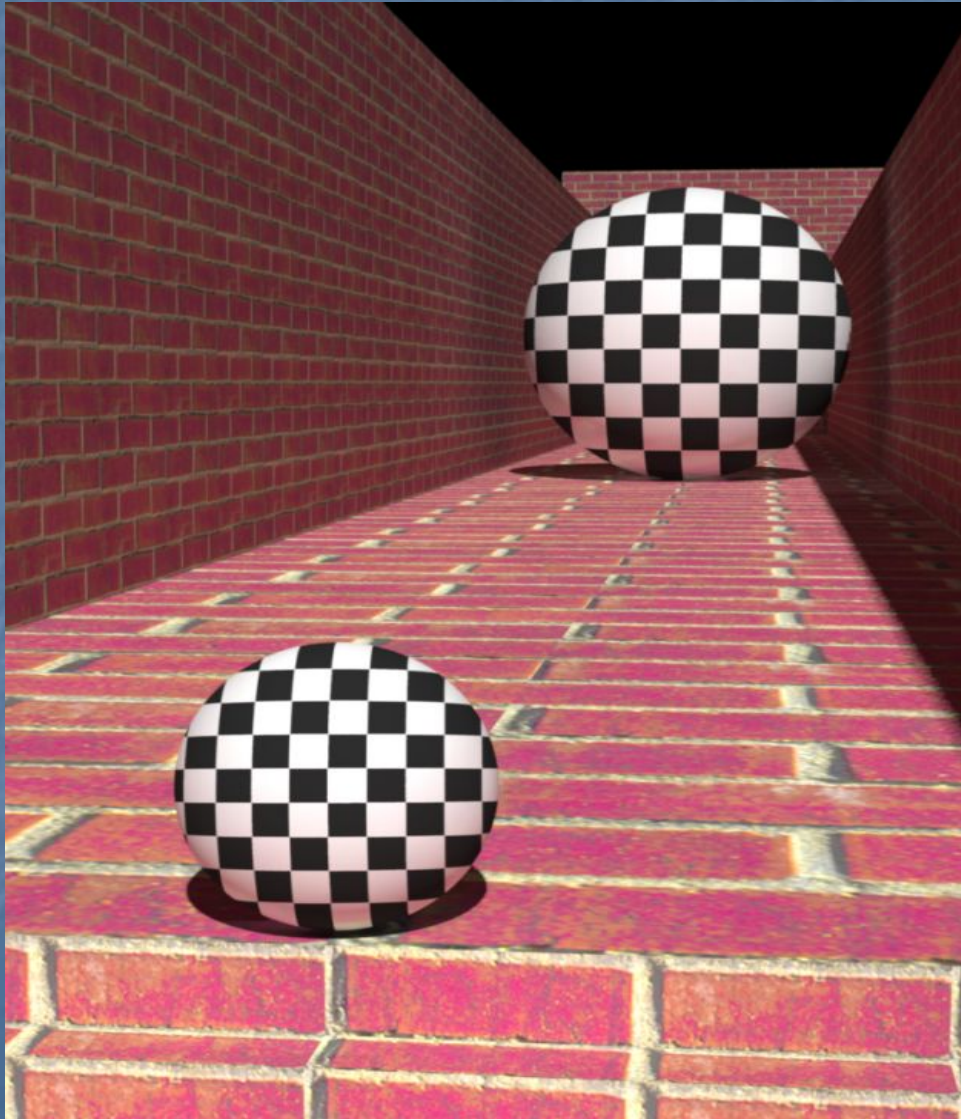
# Какие пословицы здесь изображены?



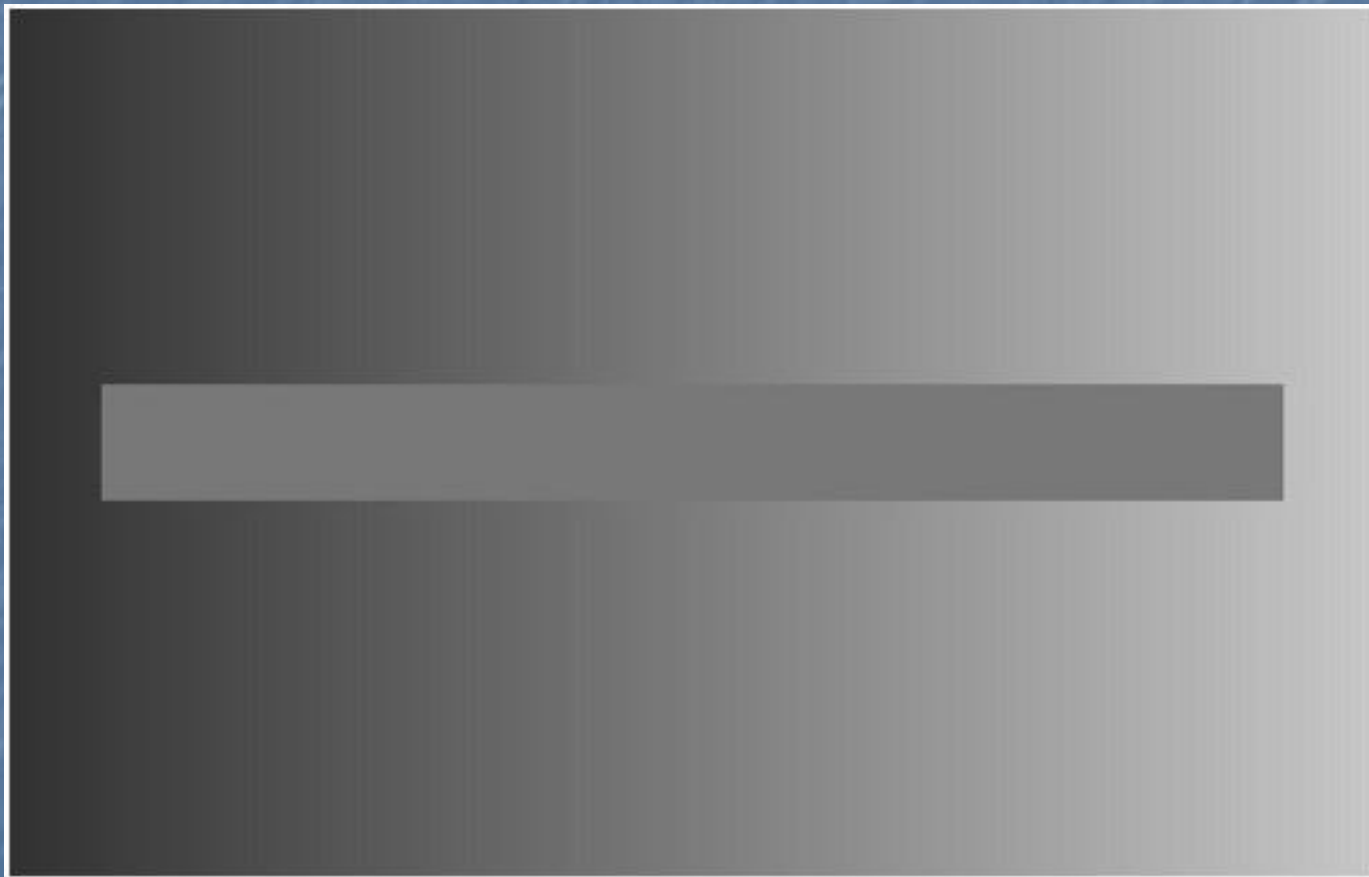
# Соедини стрелками

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

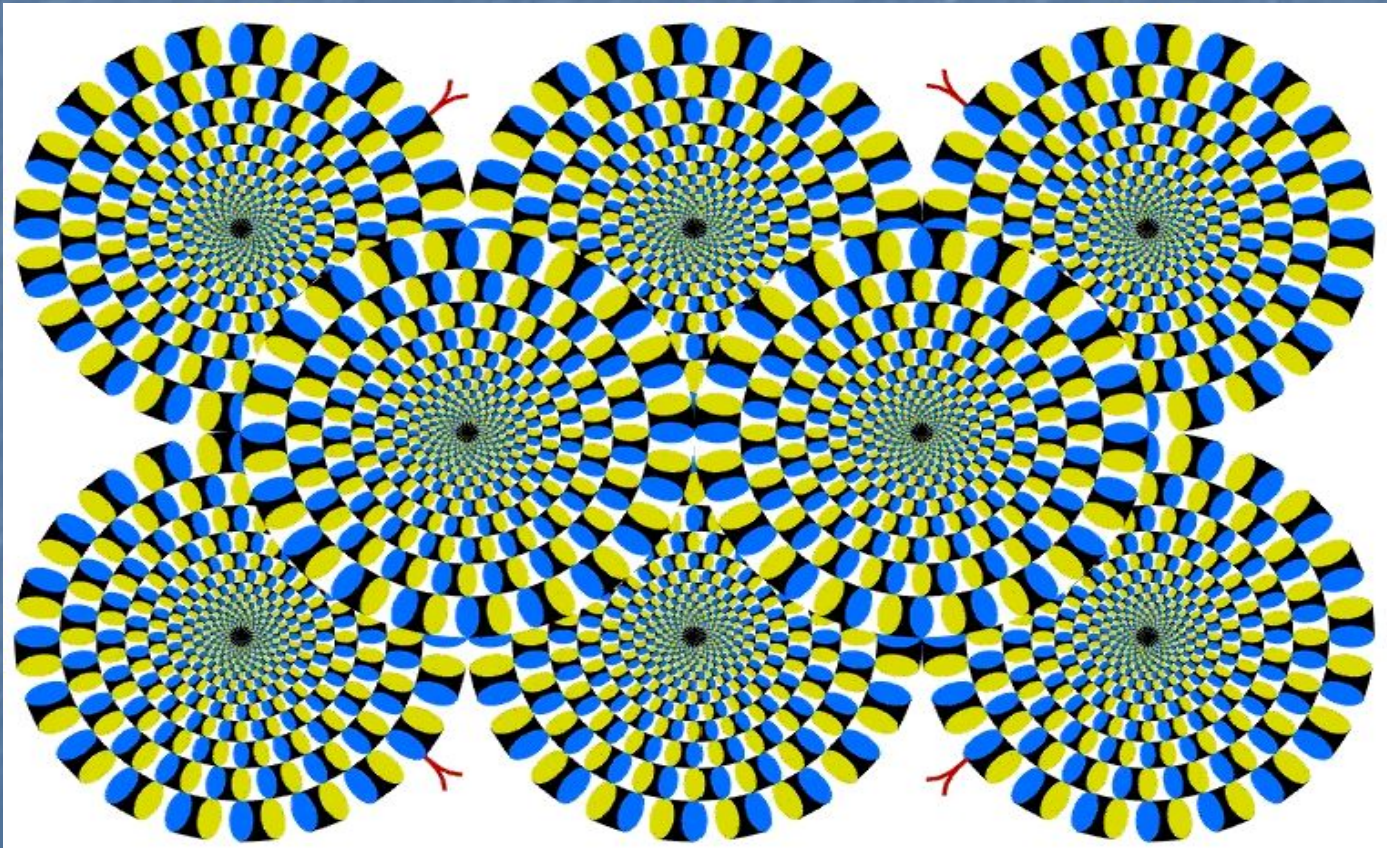
Какой из шаров больше?



Меняется ли цвет горизонтальной серой линии в прямоугольнике?



Что можно сказать об этих  
кругах?

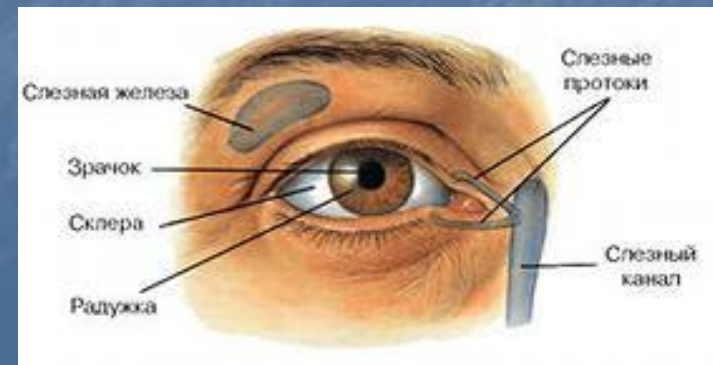


# Соедини стрелками

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



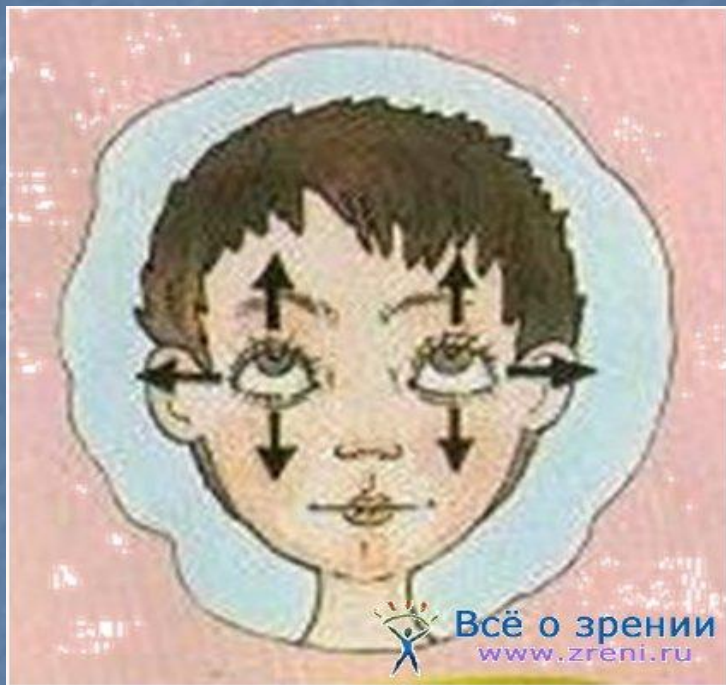


# Упражнение «Вращение».



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!

