

Глаза. Зрение и забота о нем.



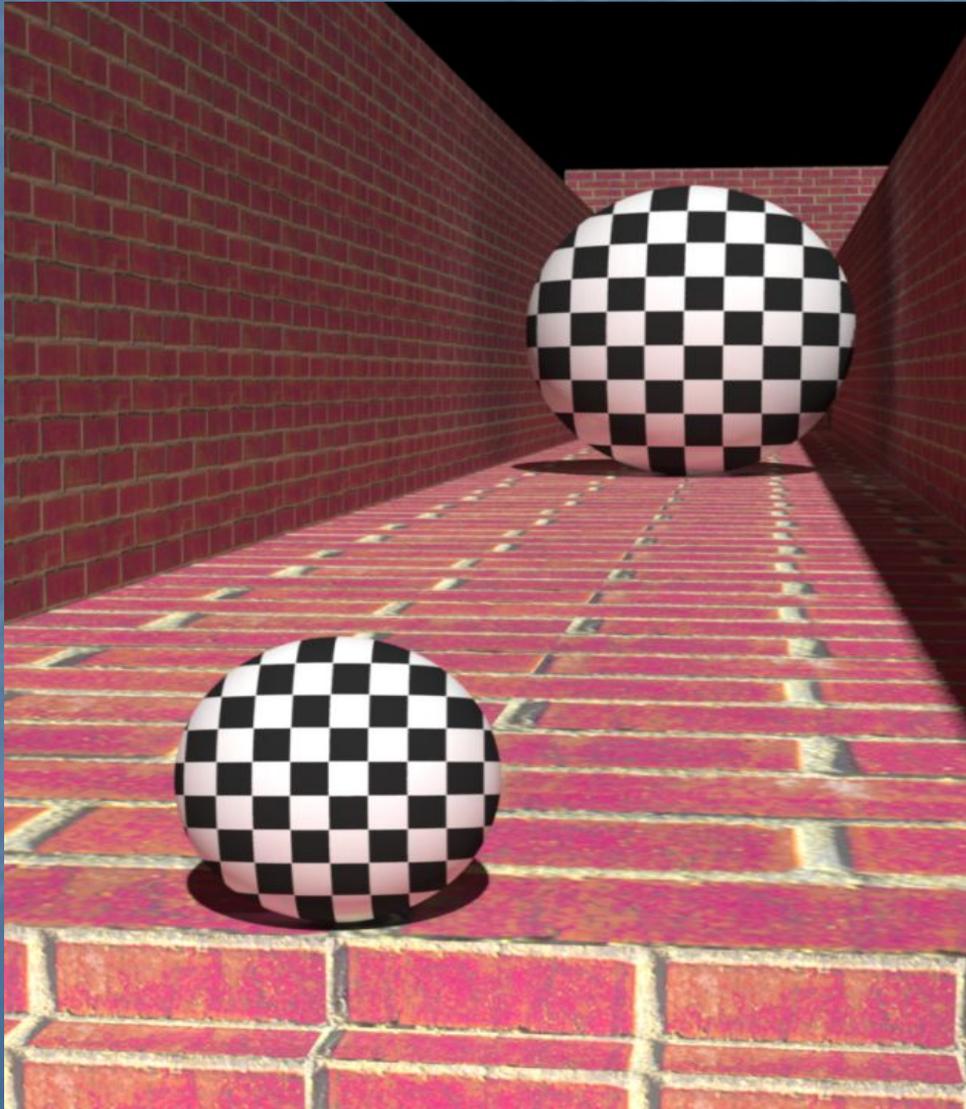
Какие пословицы здесь изображены?



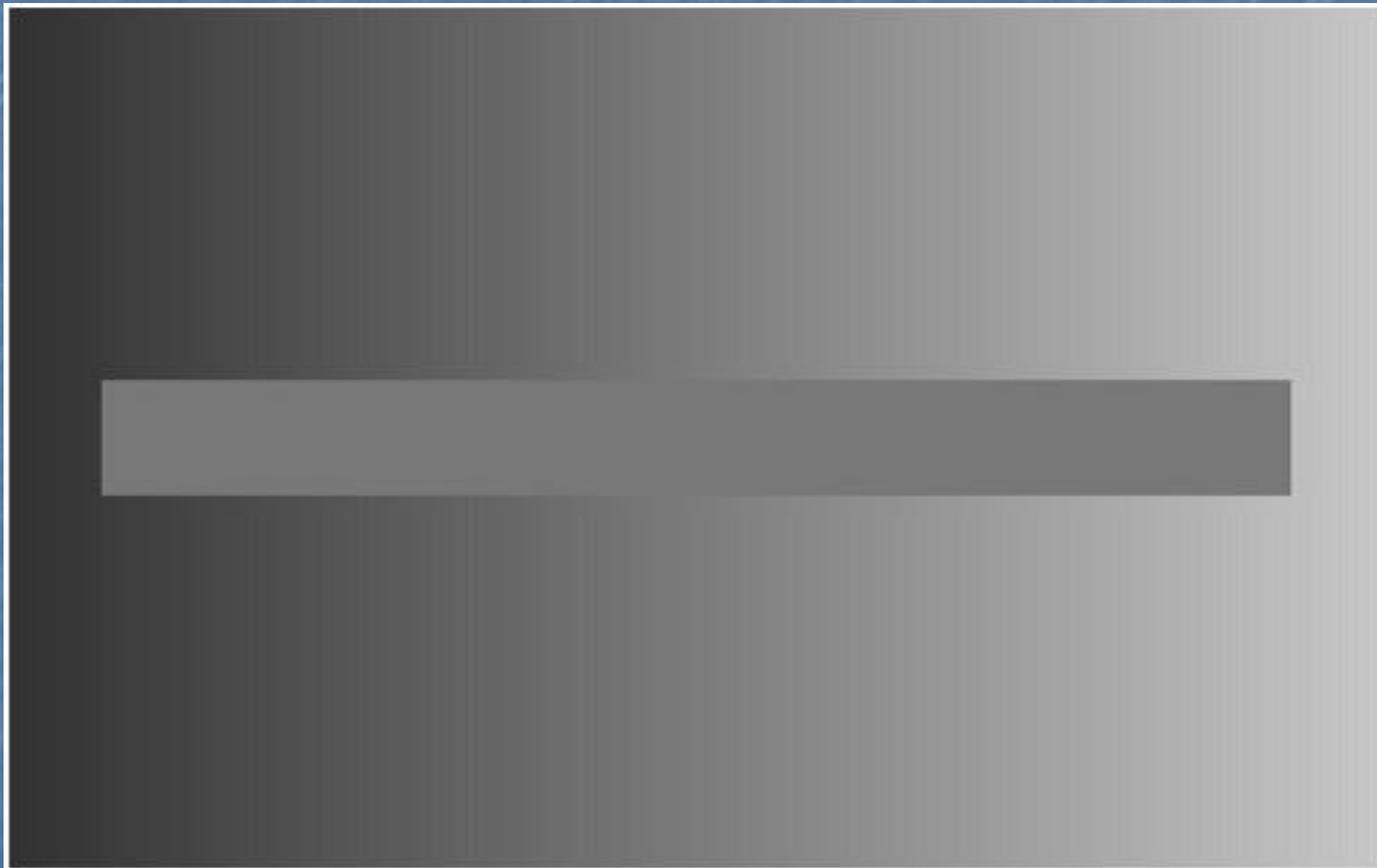
Соедини стрелками

| | |
|----------------------|---|
| 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 |

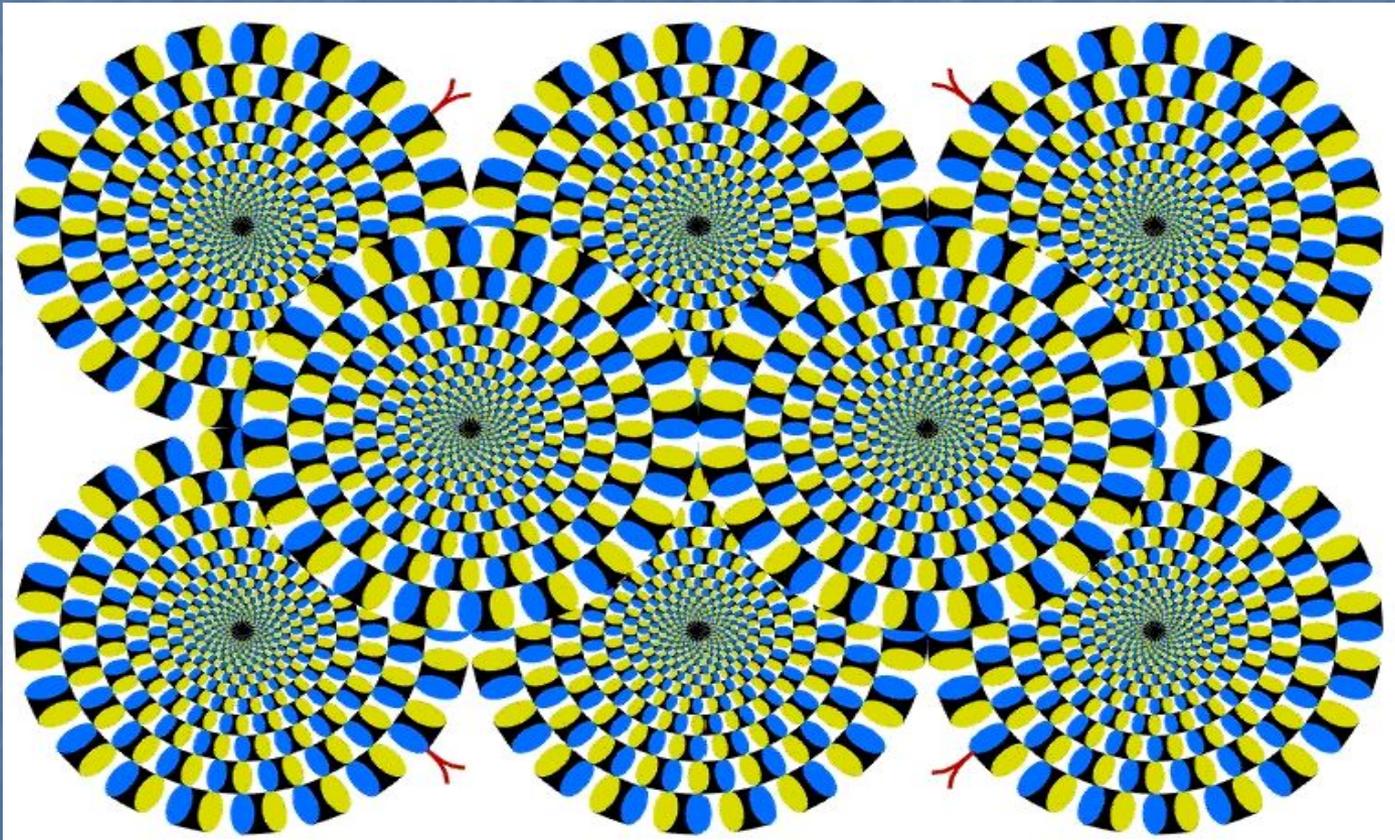
Какой из шаров больше?



Меняется ли цвет горизонтальной серой линии в прямоугольнике?



Что можно сказать об этих
кругах?

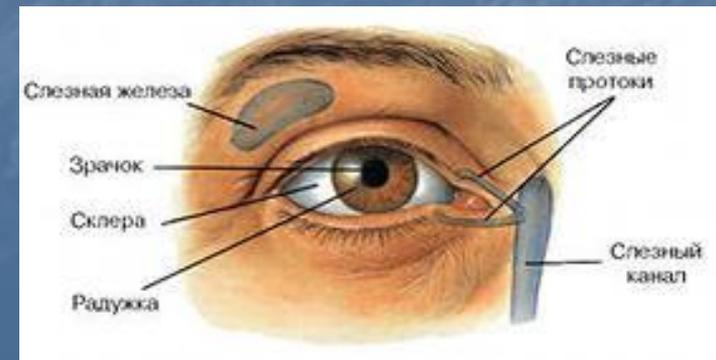


Соедини стрелками

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 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?»»

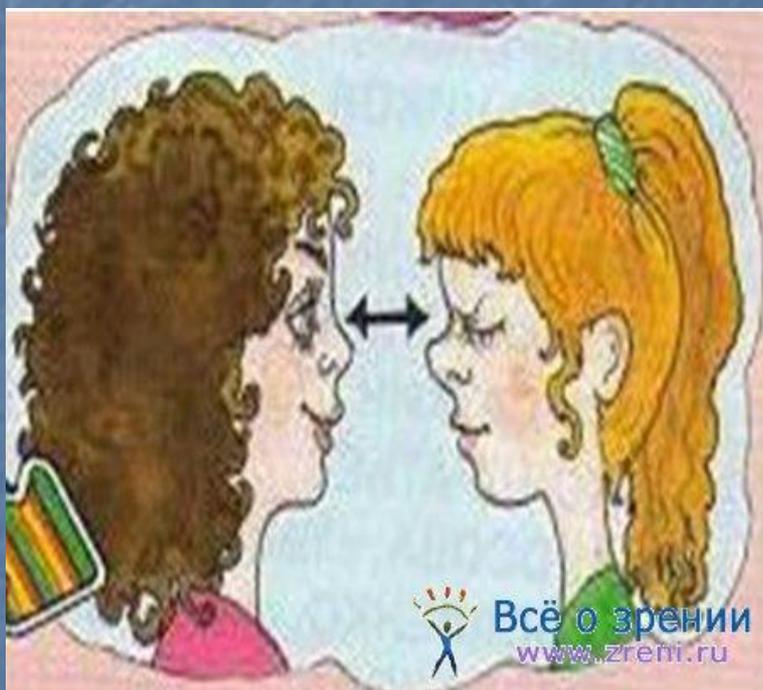


Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите это еще раз.



Всё о зрении
www.zreni.ru

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!

