Тема: Тренировка зрения. Гимнастика для глаз

Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего говорят о человеке.  
В древности ученые предполагали, что человеческая душа смотрит на мир через дыры глаз. И, если подумать, это почти так и есть. Наш глаз устроен примерно, как фотоаппарат, в котором, когда нажимаешь кнопку затвора, открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие свет попадает на пленку и рисует на ней то, на что был направлен фотоаппарат.  
Зрение – способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение.  
Человеческий глаз не видит предмет сразу. Глаз воспринимает лишь световые волны. Эта информация передается в определенный участок мозга. И тогда эти световые волны воспринимаются в виде определенных предметов. Тогда человек видит его цвет, размер. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете.  
Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.  
Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.  
- Почему?  
- Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать узнавать предметы, их цвет, форму, величину.  
- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?  
- Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.  
- Каким бывает цвет глаз? Какие по размеру бывают глаза? Как расположены глаза? Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Можно показать рисунок – строение глаза)  
Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаз мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это – зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.  
Яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.  
- Как защищены глаза?  
- Веки, ресницы защищают их.  
- Что еще оберегает глаза?  
Отгадайте загадку:  
Под мостом – мостищем,  
Под соболем – соболищем  
Два соболька разыгрались.  
(Брови и глаза)  
Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»  
Если глаза устали, выполните такие упражнения:  
1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.  
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх - направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.  
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.  
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.  
Вредно для глаз:  
Читать лежа.  
Смотреть на яркий свет.  
Смотреть близко телевизор.  
Тереть глаза грязными руками.  
Берегите зрение!  
Правила:  
Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.  
Следа за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.  
Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.  
НЕ читай лежа.  
Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, ионии быстро устают.  
Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 – 30 минут давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.  
Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи более 1,5 часа. Садись от экрана телевизора не ближе, чем в 2 – 3 метрах.  
Не три глаза руками – так можно занести соринку или опасные бактерии.  
9. Пользуйся чистым носовым платком.  
10. Не стесняйся носить очки.  
11. Употребляй в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).  
[https://youtu.be/A-PFWw44G8I](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FA-PFWw44G8I&post=-199191360_17&cc_key=)