



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## «Православная школа «Рождество»

Адрес: 143591, Московская область, Истринский район, с. Рождествено, ул. Пионерская, д.138а

Сайт: [www.shkola-snegiri.ru](http://www.shkola-snegiri.ru) Электронная почта: [rozhd-school@mail.ru](mailto:rozhd-school@mail.ru)

Телефон: (495) 994-76-82, (903) 968-11-65

### **Семинар для учащихся на тему «Здоровье глаз»**

Составила: Ирина Николаевна Ишутина  
Учитель физической культуры

2015 год

## Семинар для учащихся 4 класса на тему "Здоровье глаз"

Цель семинара: Рассказать о том, что здоровье глаз надо беречь смолоду. Предложить специальные комплексы упражнений для борьбы с близорукостью и игры для поддержания здоровья глаз.

Ход семинара:

I. Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится людей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливым.

Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Общеизвестно, что острота зрения детей школьного возраста по мере перехода из класса в класс постепенно снижается. А к окончанию средней школы - почти половина детей близоруки. Это явление связано прежде всего с возрастанием зрительной нагрузки и сокращением объема двигательной активности. Уроки в школе. Дома - подготовка к ним, чтение книг, телевизор, компьютер в течение нескольких часов в день. Иногда без перерыва, в ущерб отдыху, прогулкам, занятиям спортом и сну. В результате - близорукость или другие расстройства зрения.

Близорукость сейчас очень распространена среди школьников. В некоторых старших классах почти каждый пятый страдает ею. Плохое зрение — немалая помеха в жизни.

А ведь близорукость можно предупредить. Но для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Особенно тем ребятам, у которых к близорукости есть предрасположенность. Помочь борьбе с близорукостью может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

II. Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф. Базарный, В. П. Биран)

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

III. Советы йогов

Вашим глазам, ребята, как и всему организму, нужны физические упражнения. Тут можно воспользоваться советами йогов. Рекомендуемые ими упражнения не могут, конечно, избавить глаза от серьезного заболевания, но, бесспорно, они помогут сохранить зрение в хорошем состоянии. Эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрывать глаза. Повторить все упражнения 6—12 раз.
2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрывать глаза. Повторить 6—8 раз.
3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрывать глаза. 6—9 раз.
4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрывать глаза. 4—6 раз.
5. Посмотреть вверх — вправо, вниз — влево. 2 раза. Закрывать глаза. 4—6 раз.
6. Посмотреть вниз — вправо, вверх — влево. 2 раза. Закрывать глаза. 4—6 раз.
7. Вращать глаза по кругу, сначала влево, затем вправо. 4—6 раз в каждую сторону.
8. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство. 4—6 раз.
9. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4—6 раз.
10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь взглянуть в него. Но без напряжения. Несколько секунд.
11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т. д. 15—30 сек.
12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15—30 сек.

Упражнения можно выполнять в течение дня в любое время, а также лежа в постели утром и вечером.

Следует ещё воспользоваться и таким советом: если хотите увидеть какой-то предмет, находящийся в поле зрения, то не поворачивайте голову, а передвиньте в его сторону глаза.

Следите глазами за движущимся автомобилем, пешеходом и т. п.

#### IV. Специальные игры

В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по Э.С. Аветисову). Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата.

Данные игры можно применять как на уроках – в качестве физкультминуток (они способствуют концентрации внимания, а это позволяет оптимально переключать учащихся на последующую учебную деятельность), так и в качестве домашних игр.

##### 1. Специально-восстановительные зрительные игры

Цветные сны. Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладонками, и опускают головы. Учитель называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их, учащиеся сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

Метелки. Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся выполняют частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

Жмурки. Проводят в зале или на игровой площадке. Игроки крепко зажмуриваются на 3—4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся неподалеку предметов (кегли, фишки, флажки и т.д.). Открыв по сигналу глаза, дети стремятся зафиксировать произошедшие изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения (или исчезновения) предметов они заметили. Зажмуриваясь, учащиеся максимально напрягают веки. Общая длительность игры до 1,5 мин.

##### 2. Специально-тренирующие зрительные игры

Цветная мозаика. Проводят как заключительную часть физкультурно-спортивных занятий в помещении. Учащиеся свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На

уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Учитель называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура учитель выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

Далеко—близко. Учащиеся свободно располагаются в поле зрения учителя, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Учащиеся стремятся последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Учащийся, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля учитель может выборочно проверить правильность выполнения задания у ребят, поднявших руки быстрее всех. В конце игры отмечают самых точных и старательных игроков. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.

Меткие стрелки. Проводится в заключительной части урока физической культуры, спортивного часа, тренировочного занятия. Учащиеся свободно располагаются возле учителя, который указывает им значительно удаленную “цель” (дерево, облако и т.д.). Затем учащиеся целятся в предмет с помощью вытянутого на расстояние 25—30 см “пистолета” — выпрямленных указательного и большого пальцев. Прицеливание выполняют одним глазом, не прищуриваясь, а второй (он остается открытым) прикрывают ладошкой. Чтобы прицел был верен, его проверяют 5—7 раз, т.е. взор последовательно переводят с кончика большого пальца (“мушки”) на цель и обратно. После этого по команде учителя имитируют выстрел. Через 2—3 игровых тура прицеливание ведут другим глазом, а второй отдыхает (учащийся прикрывает его ладошкой). В конце игры отмечают самых лучших снайперов. Продолжительность игры 3,5—4 мин. Игровую нагрузку на правый и левый глаз распределяют равномерно.

Из какой команды ловкие ребята! Играющие строятся в 5—6 колонн-команд. Команды размыкаются на вытянутые руки, и учащиеся принимают позу вратаря. Учитель выборочно бросает мяч игроку любой из команд, называя перед этим его имя. Поймав мяч, игрок посылает его назад учителю. В конце игры исходя из количества потерь мяча, точности обратных передач определяют команду самых ловких. Игроки постоянно наблюдают за всеми перемещениями мяча. В игре используют небольшой, диаметром 8—12 см, мягкий (тряпичный) мяч. Расстояние между ведущим и игроком при передаче 2,5—3 м. Темп медленный. Траектория передач мяча навесная. Продолжительность игры 3,5—4 мин.

Поймай зайку. Игру целесообразно применять в процессе уроков, на которых зрительная нагрузка наиболее высокая (обычно в помещении). Учащиеся стоят в колоннах, руки на пояс, плечи отведены назад, спина прямая, взгляд устремлен вперед—вверх. Учитель располагается впереди—сбоку. Он включает электрический фонарик и выпускает “зайку” на прогулку в разные направления от стен и потолка зала. Учащиеся, поймав глазами “зайку”, сопровождают его, стремясь не выпустить из поля зрения, не поворачивая при этом головы, а максимально используя лишь амплитуду работы глазодвигательных мышц. Учитель отмечает самых старательных игроков - охотников”. Игра продолжается 1,5—2 мин. при среднем темпе перемещения луча и естественной освещенности помещения.

Круговерть. Учащиеся свободно стоят перед учителем, который вращает подвешенный на нити длиной 50—70 см теннисный мяч (лучше всего желтой расцветки). Темп вращения нарастающий — от медленного к среднему. Учащиеся сопровождают глазами все перемещения мяча, вращая глаза с возможно большей амплитудой. Направление вращения мяча периодически изменяют. В конце игры отмечают наиболее старательных игроков.