***Зрение и здоровье***

**Некоторые признаки дефектов зрения**

· чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;

· неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;

· беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;

· слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

**Физкультминутки для глаз**

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

«Главный закон зрения это движение. Когда глаз перемещается, он лучше видит.

Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет»

 **А Амосов**

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **«Королева»**Глазки вправо, глазки влево.Посмотрю как королева.Глазки вверх, глазки вниз.Это вовсе не каприз. | **«Оглянись»**Посмотрели мы в окноТам на улице светло!И на дверь посмотрим.Шарик мы возьмем рукойИ прокатим до другой.Потолок мы видим, пол,Там стена, а рядом стол. |

    