ФІЗКУЛЬТХВІЛІНКІ ДЛЯ ВАЧЭЙ У ПАЧАТКОВАЙ ШКОЛЕ

Да 90% інфармацыі аб навакольным свеце чалавек атрымлівае дзякуючы зроку. Нагрузка на вочы рэзка ўзрастае ў малодшым школьным узросце, калі дзеці пачынаюць шмат чытаць і пісаць. Таму так важна праводзіць адмысловую гімнастыку для вачэй пасля доўгага лісты, а таксама работы з падручнікамі.

Вось невялікі спіс практыкаванняў, якія могуць прымяняцца на ўроку:

* "Кропка". На акно прымацоўваецца зялёная кропка. Настаўнік прапануе дзецям глядзець то на яе, то ўдалячынь. Затым просіць вачыма дамаляваць пялёсткі, каб кропка ператварылася ў кветку.
* "Бураціна". Дзеці павінны заплюшчыць вочы і ўявіць, што іх нос паступова павялічваецца. Адначасова з гэтым настаўнік лічыць да 8. Затым ідзе зваротны кошт, падчас якога дзеці назіраюць за памяншэннем носа да першапачатковых памераў.

Вельмі карысныя руху вачыма ў розныя бакі, маляванне імі колаў, васьмёрак, літар і геаметрычных фігур. Гэтыя практыкаванні можна рабіць пад вершаваныя радкі.

Заляцела муха ў клас.

Села на акно той гадзіну.

(Дзеці вачыма сочаць за ўяўнай мухай).

Пасядзела, паглядзела,

І на нос твой прыляцела.