1. [Skip to Menu](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/301-zritelnaya-gimnastika" \l "nav-wrapper)
2. [Skip to Content](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/301-zritelnaya-gimnastika#content)
3. [Skip to Footer](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/301-zritelnaya-gimnastika#footer)

**Время и место проведения гимнастики**

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с ПЭВМ (после 5 мин. работы для пятилетних и после 7—8 мин. для шестилетних детей) и в конце или после всего развивающего занятия с использовани­ем ПЭВМ (после заключительной части). Первые три из представленных ниже упражнений проводятся в середине занятия в компьютерном зале, а остальные упражнения — после занятий в игровой комнате.

Длительность зрительной гимнастики, как во время, так и после занятия составляет 1 мин. Преподаватель выбирает одно упражнение из трех для проведения во время занятий с ПЭВМ и 7—2 упражнения для проведения гимнастики после заключительной части занятия. Через 2— 4 занятия упражнения рекомендуется менять.

**Зрительная гимнастика после компьютерного занятия**

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с макси­мальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие вари­анты упражнений.

**Упражнение 1**

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, за­тем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1—6. Повторить 4—5раз.

**Упражнение 2**

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Анало­гичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда вле­во, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

**Упражнение 3**

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10—15.

**Упражнение 4**

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6.

**Упражнение 5**

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2—Зраза.

**Упражнение 6**

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круго­вые движения глазами вверх—вправо—вниз—влево и в обратную сторо­ну: вверх—влево—вниз—вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1—6.

**Упражнение 7**

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1 -6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагона­ли в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

**Упражнение 8**

В игровой комнате на оконном стекле на уроне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около мет­ки на стекле на расстоянии 30-35сми предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за ок­ном и зафиксировать взор на нем в течение 1 с. после этого поочередно пере­водить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Продолжительность этой гимнастики 1-1,5мин.