отпр. 1.02.21
в 9

Руководителю ОУ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРА[illegible]СКИЙ РАЙОН
Муниципальное казенное учреждение
"Центр развития образования"
Краснодарский край, 352030, ст. Кущевская,
ул. Крупской, 4, тел. 8(86168) 5-48-92
ИНН 2340016107, ОГРН 1032322518766
ОКПО 70772000, КПП 234001001
от 29.01.21 № 131
на № _____ от _____

О проведении гимнастики для глаз

Уважаемый руководитель!

МКУ «ЦРО» направляет Вам методические рекомендации по проведению гимнастики для глаз с целью организации работы по здоровьесбережению обучающихся (приложение)

Приложение на: 2 л. в 1 экз.

Директор МКУ «ЦРО» Т.Н. Игнатова

Виссер Л.Н.
89604933269

ПРИЛОЖЕНИЕ
к письму МКУ «Центр
развития образования»
муниципального образования
Кущёвский район
от 29 января 2021 года № 131

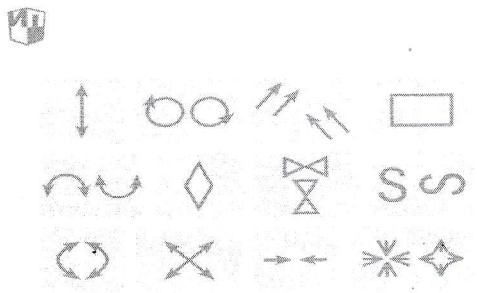
Рекомендации МКУ «ЦРО»
по проведению гимнастики для глаз с обучающимися
в урочное и внеурочное время

В основе методических рекомендаций МКУ «ЦРО» по проведению гимнастики для глаз с обучающимися в урочное и внеурочное время использованы материалы издательства «Просвещение».

В начальных классах её можно проводить в рамках физминуток. В других классах гимнастику для глаз лучше проводить после выполнения работы с текстом или других видов деятельности, чтобы снять напряжение глаз.

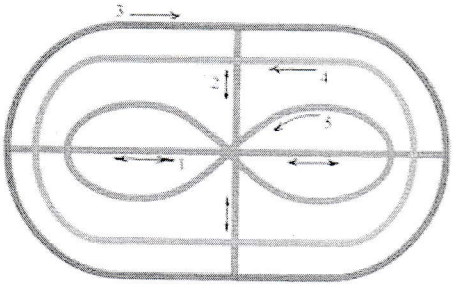
С этой целью можно использовать таблицу со знаками и проделать с обучающимися следующие упражнения:

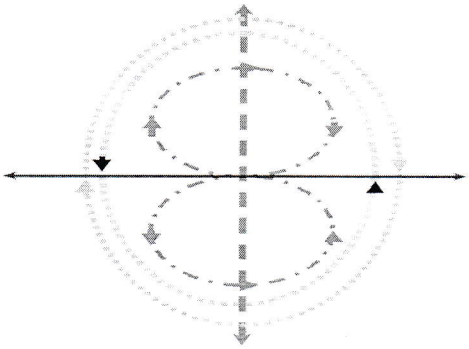
1. Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
2. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
3. Рисуем глазами диагонали.
4. Рисуем взглядом квадрат.
5. Взгляд идёт по дуге — выпуклой и вогнутой.
6. Обводим взглядом ромб.
7. Рисуем глазами бантики.
8. Рисуем букву S: сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
9. Чертим глазами вертикальные дуги: сначала по часовой стрелке, потом — против.
10. Переводим взгляд из одного угла квадрата в другой по диагоналям.
11. Сводим зрачки к переносице, приблизив палец к носу.
12. Часто-часто моргаем, как бабочка машет крылышками.



Гимнастика для глаз

Можно использовать и другие методики для проведения гимнастики, например, технологию В.Ф. Базарного, где в целях проведения гимнастики для глаз используются тренажёры.





Гимнастика для глаз необходима для расслабления мышц глаз, снятия зрительной усталости и профилактики возникновения близорукости. Поэтому необходимо в течение дня проводить гимнастику для глаз с обучающимися в учебной и внеурочной деятельности.

МКУ «ЦРО» рекомендует включить проведение гимнастики для глаз в ежедневные поурочные планы педагогов.

Директор МКУ «ЦРО» Т.Н. Игнатова

Виссер Л.Н.
89604933269