**Мастер-класс «Гимнастика для глаз»**

Вы, наверное, встречались со стихотворением «Зачем нужны глаза?» или хотя бы со строчкой из него «Разберемся вместе, дети, для чего глаза на свете?». И не зря государство, министерство образования, да и мы с вами подняли эту проблему. По данным Министерства здравоохранения РФ: «… за последние 5 лет заболеваемость детскими глазными болезными возросла в 1,5 раза». Эта печальная статистика свидетельствует о том, что зрение ребенка испытывает огромные перегрузки особенно в годы школьной учебы: сказывается длительное чтение, работа за компьютером, просмотр телепередач. При всем этом чрезвычайно редко соблюдены нормы правильной посадки, питания и освещения для ребенка.

Что можем сделать мы, преподаватели? Самое простое – это проводить гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами (повороты, круговые движения и т. п.). Несомненно, они приносят пользу, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в этой области. Поэтому хорошо снимают умственное утомление. После таких упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее. Кроме того, подобные упражнения помогают избавиться от так называемых мешков в области нижних и верхних век (как правило, это — примета старения кожи и потери ее упругости).

В основе положительного эффекта, о котором идет речь, лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга.

Гимнастику выполняют после первых 15-20 минут урока. Дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом.

Предлагаю выполнить несколько упражнений, которые помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. Упражнения следует выполнять примерно в течение 10 минут. Мы же, имея ограниченное время, выполним каждое упражнение по нескольку раз, как пример.

Специалисты говорят, что полезно иногда рассматривать стереокартинки и иллюзии (обманы зрения) — это своеобразная зарядка для глаз. … Поработал-поработал, потом — хоп! — посмотрел картинки, расслабил глаза — и дальше себе работай. При просмотре стереограмм идёт тренировка глазных мышц, которая укрепляет и продлевает остроту зрения, в некоторых случая и сохраняет на всю жизнь. Просмотр стереограмм можно рекомендовать особенно людям, которые много работают с печатными изданиями, в местах, где требуется постоянно напрягать зрение, людям которые проводят много времени за компьютером и т.д. Если во время работы разнообразить недолгий отдых просмотром таких картинок, то почувствуете, как глаза стали меньше чувствовать дискомфорт и быстрее расслабляются, когда не нужно напрягать зрение. Предлагаю рассмотреть две стереограммы (показываю, как это сделать).

Гимнастику для глаз можно использовать на уроке, во внеурочное время, дома. В заключении хочу вспомнить завершающие строки стихотворения Н. Орловой.

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

…Чтобы смело корабли

По морям студеным шли –

Нужно помнить каждый час,

Как важны глаза для нас!