

Сценарий «Гейм-овер: перезагрузка» (50–60 сек) для 6-11 классов

Идея: короткая «перезагрузка» зрения после долгой работы с экраном.

1. **«Таймер моргания».** Поставьте таймер на 15 секунд и моргайте в комфортном ритме. Потом 5 секунд посидите с закрытыми глазами, дышите спокойно.
2. **«Зум камеры».** Вытяните руку, смотрите на кончик пальца. Медленно приближайте палец к носу, пока не начнётся лёгкое двоение, затем так же медленно отведите обратно. 5 повторений.
3. **«Рамка окна».** Посмотрите на ближний край оконной рамы, потом на дальний объект за окном (дерево, дом). Задерживайтесь по 3 секунды на каждом. 6 циклов.
4. **«Лёгкий пальминг».** Закройте глаза ладонями без давления на 10 секунд, потом поморгайте 5–10 раз.

Сценарий «Космическая миссия» (40 секунд) для начальной школы

Идея: мы - космонавты, и глазам нужно быть наготове.

1. **«Запуск двигателей» (моргание).** «Запускаем двигатели!» - быстро поморгать 10 секунд. Потом закрыть глаза и тихо посчитать до 5: «Двигатели прогреваются».
2. **«Ищем спутник» (близко - далеко).** На парте лежит карандаш - это станция. За окном или на дальней стене висит яркая наклейка - это спутник. Перевести взгляд с карандаша на спутник и обратно. 4-5 раз, на каждом объекте задерживаться по 2–3 секунды.
3. **«Орбитальная траектория» (круг глазами).** Глазами нарисовать большой круг: сначала по часовой стрелке (3 раза), потом против (3 раза). Голову не крутить.
4. **«Тёмная зона» (расслабление).** Закройте глаза ладошками мягко, без нажима, на 5–7 секунд: «Мы в тёмной зоне космоса». Потом открыть и поморгать.



Если вы заметили, что у ребёнка стойкие трудности со зрением, которые мешают обучению, - рекомендуем родителям обратиться в ПМПК. Только комиссия может определить, нужны ли ребёнку специальные условия обучения (тифлопедагог, адаптированная программа, специальные технические средства).

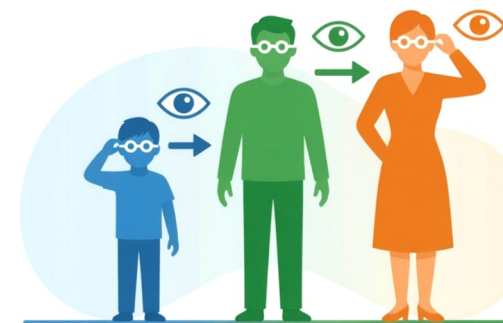
Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Луганской Народной Республики
«Центр психолого-педагогической и
медико-социальной помощи «Развитие»



**СОХРАНЯЕМ
ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ:
ЧТО МОЖЕТ
СДЕЛАТЬ
ПЕДАГОГ**

Для кого:

воспитатели ДОУ,
учителя НОО и ООУ



**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ:
КОМПЛЕКСЫ ПО ВОЗРАСТАМ**

ДОШКОЛЬНИКИ (4–7 ЛЕТ)



- «Посмотри на бабочку» (следить глазами за движущимся предметом)
- «Прятки» (закрывать глаза ладошками, посидеть 10 секунд)
- «Рисуем носом» (рисуем в воздухе фигуры - глаза следят)

ПОСМОТРИ
НА БАБОЧКУ

НА БАБОЧКУ



ПРЯТКИ



РИСУЕМ НОСОМ



1–4 КЛАССЫ



Простые комплексы со стихами

Комплекс 1 (30–40 секунд)

1. Поморгание («Бабочка летит»)

Бабочка летит, порхает —
Глазки быстро моргают.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем глазки укреплять!

Что делать: быстро поморгать в 10–15 секунд, потом закрыть глаза на 3–5 секунд и спокойно подышать.

2. Взгляд вдаль и на близкий предмет («Близко - далеко»)

На парте - карандаш лежит,
В окно - птичка вдаль летит.
На предмет взгляну сперва,
А потом - на облака!

Что делать: 4–5 раз перевести взгляд с близкого предмета (карандаш на парте) на дальний (за окном), задерживаясь на каждом на 2–3 секунды.

3. Круговые движения глазами («Солнышко»)

Солнышко по кругу ходит,
За ним глазками следим.
Не кружится голова -
Мы спокойны, мы бодрый!

Что делать: по 3–4 круга глазами по часовой стрелке, затем столько же против часовой. Голову не поворачивать.

5-9 КЛАССЫ



Упражнения, которые не «стыдно» делать подросткам

Комплекс «Быстрый сброс напряжения» (40–50 секунд)

- 1. Интенсивное моргание.** Быстро моргайте 10–15 секунд, затем закройте глаза на 3–5 секунд и спокойно подышите.
- 2. Фокус «близко - далеко».** 5–6 раз переводите взгляд с близкого предмета (ручка, страница) на дальний (за окном), задерживаясь на каждом на 2–3 секунды.
- 3. Движения по четырём направлениям.** По 4 раза плавно посмотрите: вверх - вниз, затем влево - вправо. Голову не поворачивайте.

Комплекс «Кибер-тренировка» (около 1 минуты)

- 1. «Горизонтальная восьмёрка».** Глазами «нарисуйте» знак бесконечности (горизонтальную восьмёрку) 4–5 раз в одну сторону, затем столько же в другую. Движения плавные.
- 2. Слежение за пальцем.** Вытяните руку, следите глазами за кончиком указательного пальца при его движениях: вправо-влево, вверх-вниз, к носу и обратно - по 4–5 раз. Голову держите неподвижно.
- 3. Пальминг (расслабление).** Закройте глаза ладонями (без давления) на 10 секунд, чтобы полностью перекрыть свет. Затем откройте и поморгайте 5–10 раз.

Как подать подросткам, чтобы не было неловко

- Называйте это «тренировкой фокуса и реакции» или «перезагрузкой зрения после экрана» - это звучит «по-взрослому».
- Делайте как короткую рутину: учитель даёт короткие команды («Моргаем», «Фокус на окно», «Восьмёрка глазами»), ученики выполняют без лишних объяснений.
- Подчеркните практическую пользу: «Так делают киберспортсмены и пилоты, чтобы дольше сохранять концентрацию».
- Укладывайтесь в 1 минуту: короткий тайминг не «съедает» урок и воспринимается как нормальная пауза.

