

## **МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН КӨЗ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Мектепке барған кезде баланың көру мүшелеріне жүктеме арта түсетіндігіне байланысты, мұғалім балаларға көздің шаршауын жеңілдетуге көмектесетін және миопияның дамуына жол бермейтін қарапайым жаттығуларды орындаудан тұратын көз гимнастикасын жасатуы керек. Оларды әр сабақтың ортасында орындаған жөн.

### **1-жаттығу**

Көзді босаңсытуға бағытталған. Алақанды ысқылап, жылытып алу керек, содан кейін көзді алақанмен жауып, 15-ке дейін санау керек.

### **2-жаттығу**

Бұл жаттығуды орындау үшін жылдам жыпылықтау керек, содан кейін көзді қатты жұмып, кейін көзді мүмкіндігінше кең ашып, ақырын жабу керек. Бұл жаттығуды 3 немесе 4 рет орындаңыз.

### **3 жаттығу**

Мұғалім көрсеткен алыстағы нүктеге қарап, 3-ке дейін санау керек. Содан кейін көзді жұмып, мұрынның ұшына қарап, қайтадан 5-ке дейін санаңыз. Бұл жаттығуды 6 немесе 8 рет орындау керек.

### **4 жаттығу**

Көзді келесідей қозғалту керек: жоғары - оңға, жоғары - солға, төмен - оңға және төмен - солға. Бұл жаттығуды 3 немесе 4 рет орындау керек.

### **5 жаттығу**

Бұл жаттығуды орындау үшін саусақпен ауада «сурет салу» қимылдарын жасап, оны көзбен қадағалау керек. Бұл жақсы көз гимнастикасы.

### **6 жаттығу**

Көзді айналдыру. Бұл жаттығу кезінде кеңістікті мүмкіндігінше барынша қамтуға тырысу керек. Бұл жаттығуды 6 рет солға, 6 рет оңға жасау керек.

### **7 жаттығу**

Бұл жаттығуды орындау үшін жиі жыпылықтап, содан кейін көзді жұмып, көзді кең ашып, ақырын жабу керек. Сіз бұл жаттығуды 3 немесе 4 рет жасауыңыз керек.

Мұндай жаттығулар 5 минуттан аспайды, бірақ олар көзге керемет гимнастика ретінде қызмет етеді және шаршағанды жеңілдетеді.

### **Көзге арналған жаттығу.**

1. Бірнеше секундқа көзді қатты жұму.
2. Бір минут жылдам жыпылықтау.
3. Жоғары, төмен, оңға, солға 2 рет қарау.
4. Шеңбер бойымен алға және артқа айналдыру.
5. Көзді жабу. 3 секунд қараңғылық.
6. Көзді ашып, жаттығуға кірісейік.

## Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Мұғалім-логопед: Искендинова А.А.