

через 7 – 8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после её окончания.

Непродолжительная

гимнастика – около одной минуты, проста и доступна каждому.



Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху

и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы – двигаться должны только глаза!

Есть, конечно, и другие нехитрые правила, польза от которых будет не малая.

**1.** На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. (Повторить 4-5 раз).

**2.** Посмотреть на кончик носа на счет 1 -4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1- 6.

(Повторить 4-5 раз).

**3.** Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. (Повторить 4-5 раз).

**4.** Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо.



Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6 (Повторить 3-4 раза).

**5.** Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. (Повторить 4-5 раз).

**6.** Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии на 25 – 30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. (Повторить 4-5 раз)

*Учитель-дефектолог тифлопедагог  
высшей квалификационной  
категории  
Воронина П.Н.*

## Победители муниципального этапа межрегионального конкурса «Разговор о правильном питании»



Подведены итоги муниципального этапа межрегионального конкурса учебно-исследовательских и творческих проектов в рамках программы «Разговор

о правильном питании».

Организаторами конкурса выступают министерство образования Тульской области и ГОУ ДО «Областной эколого-биологический центр учащихся». Представлены творческие проекты с литературным описанием региональных исторических и культурных характеристик питания. Работы оценивались по критериям: оригинальность изложения,

глубина и обоснованность выбора, логика и грамотность изложения материала, практическая значимость, качество оформления и др. Победителями в номинации «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны» стали педагоги и воспитанники детских садов №№ 1,9,10.

Работы победителей будут представлены на региональном этапе конкурса детских творческих работ.