

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №66 города Пензы
имени Виктора Александровича Стукалова
II РЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
ТВОРЧЕСКИХ ОТКРЫТИЙ И ИНИЦИАТИВ
«ЛЕОНАРДО»
«Социальные инициативы»

исследовательская работа
«Миопия - болезнь современных школьников»

Автор: Блохина Анастасия

3 «И» класс

Руководитель: Нефёдова Екатерина Вадимовна

учитель начальной школы

высшая квалификационная категория

Пенза

2022 г.

Оглавление

Введение.....	3
Раздел 1. Строение глаза.....	5
Раздел 2. Как человек видит?.....	7
Раздел 3. Основные дефекты зрения.....	8
Раздел 4. Диагностика заболеваний глаз обучающихся МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова.....	11
Раздел 5. Профилактика нарушения зрения обучающихся МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова.....	14
Заключение.....	19
Список литературы и интернет источников.....	20
Приложения.....	21

Введение

Роль зрения в жизни человека трудно переоценить. Зрение даёт людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для учебы, отдыха, повседневной жизни. Однако серьёзной проблемой в наше время является снижение остроты зрения у большого количества людей, в том числе у детей и подростков. Этому способствует тот факт, что современный этап развития общества ознаменован информационным взрывом: чтобы свободно ориентироваться в окружающем мире, человек вынужден поглотить колоссальный объем информации, основная часть которой поступает к нему через зрительный канал связи. Наряду с традиционными источниками – газетами, журналами, книгами – появились новые средства информации – дисплеи компьютеров, видеотерминалы, телевизоры, гаджеты и т.д. Все это, несомненно, приводит к перегрузке органа зрения, истощению его резервных возможностей и в конечном итоге к расстройствам и заболеваниям глаз [3].

Особенно остро, на наш взгляд, в настоящее время стоит проблема нарушения зрения среди школьников. По данным исследований, более 50% современных российских школьников страдают близорукостью.

Самая частая причина развития детской близорукости – большой размер глазного яблока. Но есть и другие причины ухудшения зрения у школьников.

В связи с этим, мы посчитали необходимым выяснить каковы основные причины, приводящие к снижению зрения и разработать профилактические меры для предупреждения заболевания среди школьников.

Цель работы:

Выяснить факторы, влияющие на ухудшение зрения обучающихся МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени. Виктора Александровича Стукалова

Задачи:

- 1) Ознакомиться с дефектами зрения.

- 2) Выявить процентное соотношение обучающихся с плохим и хорошим зрением в МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова.
- 3) Выяснить основные причины ухудшения зрения.
- 4) Узнать способы профилактики заболеваний глаз школьников.

Раздел 1. Строение глаза

Глазное яблоко человека представляет собой шарообразное тело длиной 24-25 мм в осевом направлении, содержащее светопроводящий и световоспринимающий аппараты глаза (Приложение 1).

Снаружи глаз защищён прозрачной роговой оболочкой, которая постоянно омывается слезами (слёзной жидкостью).

Глубже лежит колечко радужной оболочки (радужки), цвет которой и имеют в виду, когда говорят о цвете глаз. Радужка играет роль диафрагмы фотоаппарата. Посреди радужки находится отверстие - зрачок. Чем ярче свет, тем уже зрачок (он сужается с 8 до 2 мм).

Ещё глубже находится хрусталик, который, как линза, собирает лучи в изображение на глазном дне.

По законам оптики это изображение должно быть перевёрнутым. Именно перевёрнутым и видит мир новорожденный младенец. Но постепенно мозг привыкает "переворачивать" изображение обратно.

Хрусталик, становясь то более выпуклым, то более плоским, как бы "наводит резкость" на ближние и дальние предметы. Если эта способность нарушается, то возникают либо дальнозоркость, либо близорукость. А при катаракте хрусталик мутнеет. Тогда его приходится удалять и заменять очками.

Значит, благодаря хрусталику на глазном дне формируется уменьшенное изображение окружающего нас мира. Здесь оно воспринимается сетчатой оболочкой глаза - сетчаткой. Между хрусталиком и сетчаткой находится прозрачное стекловидное тело, которое похоже на студень.

Сетчатка состоит из клеток, называемых палочками и колбочками (названы так из-за своей формы). В глазу человека 125 млн. палочек и в 20 раз меньше колбочек. Благодаря палочкам мы воспринимаем чёрно-белые изображения. А колбочки различают цвет: одни - синий, другие - зелёный, третьи - красный.

Все остальные цвета являются для наших глаз смешанными. Всего мы можем различать до 250 основных тонов и 5-10 млн. оттенков.

Точность наших "зрительных приборов" очень высока. При привыкании глаза к темноте (полное привыкание длится около 1-1,5 часа) его чувствительность увеличивается в сотни тысяч раз и глаз способен заметить даже самый маленький источник света[7].

Раздел 2. Как человек видит?

Человеческий глаз является сложной оптической системой, обеспечивающей возможность зрения. Данная система имеет важные оптические структуры [2]..

Роговица. Имея форму выпуклого часового стекла, роговица больше всего влияет на преломление световых лучей. Преломленные лучи далее проходят через зрачок, являющийся своеобразной диафрагмой. Зрачок регулирует количество попадающих в глаз лучей. Преломляющими средами являются передняя и задняя поверхность роговицы.

Хрусталик. Поверхности хрусталика преломляют лучи света, которые далее попадают на световоспринимающий отдел – сетчатку.

Преломляющими свойствами также обладают водянистая влага, стекловидное тело. Их прозрачность, отсутствие крови, помутнений определяет качество зрения.

Прошедшие через светопреломляющие среды световые лучи попадают на воспринимающий отдел – сетчатку. Здесь формируется реальное уменьшенное перевернутое изображение.

Далее по волокнам зрительного нерва импульсы попадают в головной мозг - затылочные доли. Здесь происходит окончательный анализ информации, и человек видит реальное изображение. Такая сложная структура органа зрения обеспечивает возможность четкого восприятия информации об окружающем мире (Приложение 2).

Раздел 3. Основные дефекты зрения

Окружающий нас мир виден чётко и ясно, когда все отделы зрительного анализатора работают гармонично и без помех. Но может наступить момент, когда, например, тускнеют и блёкнут краски или границы предметов становятся размытыми, а иногда появляются искажения или тёмные «завесы» перед глазами и т.д. - это, значит, произошло нарушение работы зрительного анализатора, и пришла болезнь.

Наиболее распространенные формы нарушения зрения у детей – это спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.

Наименьшее расстояние, на котором глаз может качественно различать предметы не напрягаясь, называют расстоянием наименьшего видения. Для людей с нормальным зрением расстояние наименьшего видения составляет 25 см. А что происходит, если это расстояние уменьшается или, наоборот, увеличивается? Оказывается, возникают проблемы со зрением.

Миопия – это заболевание глаз, пожалуй, самое распространенное, более известное как близорукость. Можно считать, что первое упоминание о миопии встречается еще в IV веке до нашей эры – у Аристотеля. Он отметил, что некоторые люди, желая рассмотреть какой-либо предмет, вынуждены подносить его близко к глазам, и при этом нередко щурятся. Причина миопии - видоизмененная форма глазного яблока. Оно становится больше похоже на овал, чем на круг. В результате этого происходит ошибка преломления света, из-за чего световые лучи проходят через глазное яблоко и фокусируются напротив сетчатки. Это и является причиной "размытости" дальних объектов. При нормальном зрении свет фокусируется непосредственно на сетчатке [2].

У пожилых людей хрусталик часто становится более плоским, тогда становится трудно рассмотреть близкие предметы (развивается дальнозоркость).

Астигматизм – асимметрия резкости изображения по вертикали и горизонтали. Явление этого врожденного или приобретенного характера

обусловлено чаще всего, неправильностью кривизны роговицы. Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, при снижении зрительной работоспособности, быстрой утомляемости и болезненных ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.

Косоглазие – дефект, вызванный несогласованной работой глазных мышц, из-за чего глаза смотрят в разные стороны. Мозг в этом случае принимает во внимание только одно изображение. Чтобы заставить работать глаз с ослабленными мышцами, ребёнку временно закрывают правильно действующий глаз.

Дальтонизм – неспособность различать цвета, если колбочки какого-либо вида оказываются с дефектом. Это расстройство зрения названо по фамилии английского химика и физика Джона Дальтона (766-1844), впервые исследовавшего это явление. Дальтонизмом страдают 8% мужчин и 0,5% женщин. Одни дальтоники не воспринимают красный цвет, другие – зелёный, третьи – фиолетовый. Встречаются и такие люди, для которых мир «окрашен» только в оттенки серого.

Куриная слепота – потеря зрения при слабом освещении. Этот дефект вызван нехваткой витамина А, вследствие чего в палочках не образуется белок зрительный пурпур.

Амблиопия, «ленивый глаз» — ослабление зрения функционального и зачастую вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз. Амблиопия у детей — это функциональное, то есть обратимое понижение остроты зрения. При детской амблиопии основные изменения происходят в головном мозге — в области зрительной коры. Происходит это в том случае, если в головной мозг ребенка от глаз поступает искаженная зрительная информация, или если поток этой информации резко ограничен. В результате развитие и совершенствование

нейронов, отвечающих за зрение, тормозится и поэтому даже при устранении всех причин, приведших к амблиопии у детей, зрение остается низким.

Раздел 4. Диагностика заболеваний глаз обучающихся МБОУ СОШ №66 г.

Пензы имени Виктора Александровича Стукалова

Цель данной работы это выяснение факторов, влияющих на ухудшение зрения обучающихся МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова. В рамках проделанной работы были проведены мероприятия направленные на выявление причин проблем со зрением учащихся. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование обучающихся 3 «И» класса, включающее в себя ряд параметров по которым выявлены проблемы со зрением и причины проявления их (Приложение 3).

Результаты анкетирования показывают, что 35% учащихся имеют проблемы со зрением. На вопрос «Как вы считаете, какое у Вас зрение?» из 28 опрошенных, 10 ребят ответили плохое, остальные 18 – хорошее.

Следует отметить, что заболевания глаз прогрессируют в возрасте 8 – 9 лет. Объясняется это возрастающей нагрузкой для глаз, несоблюдением правил гигиены труда. Доказательством служат ответы ребят на вопрос, «В каком возрасте обнаружили первые проблемы со зрением?». Большинство, а именно 80% (8 человек) заметили ухудшения зрения в школе (2-3 классы) и лишь 2 человека в садике.

Результаты анкетирования нам еще раз доказывают, что ненормированное время, проведенное у телевизора или за монитором компьютера не благоприятно сказываются на зрении обучающихся. Большая часть опрошенных (64%) сидят за монитором компьютера до 3 часов в день и более. Наиболее популярным ответом на вопрос «где вы проводите свободное время от учебы?» стал ответ за компьютером (64%). Результаты анкетирования представлены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1

Вопрос « Чем ты занимаешься в свободное от учебы время?»		
Гуляю	Провожу время с	Сижу за компьютером

	родителями	
15%	21%	64%

Таблица 2

Вопрос «Сколько времени ты проводишь за компьютером?»		
Менее 1 часа в день	До 3 часов в день	Более 3 часов в день
36%	39%	25%

Таблица 3

Вопрос «На каком расстоянии ты смотришь телевизор»			
До 1 м	От 1 м до 2м	От 2 м до 3м	Более 3 м
23%	28%	34%	15%

Проведя анкетирование, выяснилось, что не многие ребята следят за своим зрением и не все знают способы охраны зрения. Порадовало, что 85% хотели бы это исправить и уделять больше времени культуре здоровья.

Таблица 4

Вопрос «Какие способы для защиты зрения ты знаешь?»			
Не знаю	Зарядка для глаз	Минимизация времени за гаджетами	Свой вариант
25%	75%		-

Также, был проведен анализ статистических данных Минздрава РФ. Исходя, из полученных данных, удалось выяснить, в каком возрасте обнаруживаются первые дефекты зрения. (Таблица 5).

Таблица 5

С рождения	В детском	В начальных	В среднем	В старших
------------	-----------	-------------	-----------	-----------

	саду	классах	звене	классах
7%	12%	30%	49%	2%

Проведя исследование, пришли к выводу, что причины ухудшения зрения у школьников, в первую очередь необходимо искать в образе жизни. К основным факторам риска относятся:

- длительное нахождение у домашних приборов: компьютера, планшета, мобильного телефона;
- «отдых» у телевизора;
- чрезмерное напряжение зрительного аппарата;
- не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха);
- недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе;
- замена солнечного света искусственным (особенно в зимний период);
- плохое освещение (избыток света или темнота);
- неправильная осанка (сдавливаются сосуды, питающие мозг);
- несбалансированное питание;
- стресс;
- наследственность.

Раздел 5. Профилактика нарушения зрения обучающихся МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова

В последнее время люди с нормальным зрением - «единицей» - стали просто-напросто редкостью. Виной тому является, прежде всего, постоянное перенапряжение глаз. Телевизоры, гаджеты, компьютеры, сидячая «бумажная» работа - глаза находятся в постоянном напряжении, большую часть дня мы старательно фокусируем свои естественные линзы на близких предметах, не давая глазам отдыха [7].

Даже простой короткий перерыв, мимолетный взгляд вдаль, обустройство своего рабочего места, могут сильно замедлить процесс нарушения зрения. Если же предпринять комплексный подход к этому вопросу, занявшись профилактикой нарушений зрения в полном объеме, можно рассчитывать не только на сохранение зрения, но и на частичное восстановление функции органа.

Хотелось бы заметить, что вылечить уже возникшую близорукость невозможно. Но при правильном подходе в 82% случаев можно стабилизировать остроту зрения. Это возможно только совместным трудом офтальмолога, родителей и школьников.

Рассмотрим рекомендации офтальмолога, соблюдение которых, позволит остановить необратимый процесс близорукости [4]:

1. Не перенапрягать зрением — в перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть по 15 минут через каждые 30-40 минут.
2. Ограничить до минимума время работы за компьютером.
3. Отказаться от длительного просмотра телевизионных программ в пользу прогулки на свежем воздухе.
4. Вовремя вставать и ложиться, по возможности отдыхать днем (послеобеденный сон).
5. Следить за гигиеной глаз.

6. Избегать стрессов, не перегружаться.
7. Создавать хорошее освещение рабочего места ребёнка. Свет должен быть с левой стороны стола. У всех источников света должна быть примерно одинаковая цветовая температура).
8. Употреблять в пищу продукты богатые необходимыми для глаз витаминно-минеральным комплексом (морковь, свежая черника, апельсины, желтый болгарский перец, орехи, молочные и кисломолочные продукты, шпинат, листья салата, тыква, печень, рыба, яйцо);
9. Соблюдать правильную осанку.
10. Расстояние от глаз до книги или монитора — должно быть не менее 30-40 см и обязательно фиксированным (расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м);

Так же для снятия зрительной утомляемости мы на уроках используем тренажеры, разработанные В.Ф. Базарным.

Методика В.Ф. Базарного позволяет создать условия для предупреждения близорукости. Суть её заключается в том, что в течение урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником или тетрадью, ведётся обычно на одном этапе урока. Все остальные этапы урока, связаны с информацией на доске, специальными карточками, размещёнными на стенах, или задания воспринимаются на слух [3].

1) Плакат - схема зрительно - двигательных траекторий.

На нём, с помощью специальных стрелок, указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд, в процессе выполнения физкультминуток: вперёд - назад, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмёрке». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему красочной и яркой, что привлекает внимание детей. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

2) Тренажёр со зрительными метками

В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты - зрительные метки. Ими могут стать игрушки или красочные

картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны таким образом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Один раз в две недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1,2,3,4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и всего тела.

Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом даётся задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и различное.

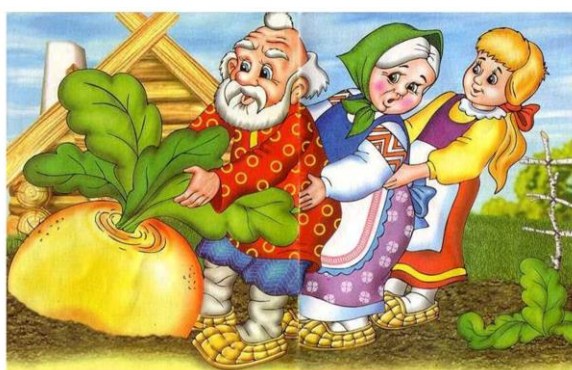
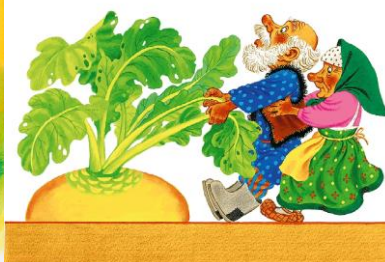
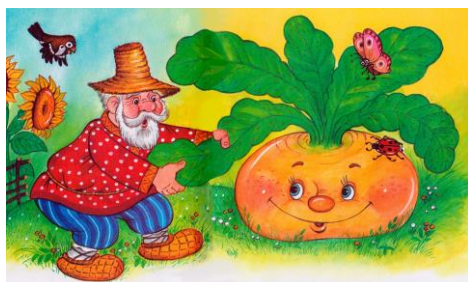
В работе можно использовать коврик из геометрических фигур. Задание: ответить, из каких геометрических фигур состоит коврик, сколько треугольников (кружков, квадратов), какие фигуры одинакового цвета.

На уроках математики часто используем карточки. Необходимо: назвать числа, записанные синим (красным) цветом; найти все чётные (нечётные) числа.

Для снятия зрительной утомляемости на уроках математики мы используем плакат-схемы зрительно-двигательных траекторий, а так же работаем с мелкими сюжетными картинками.

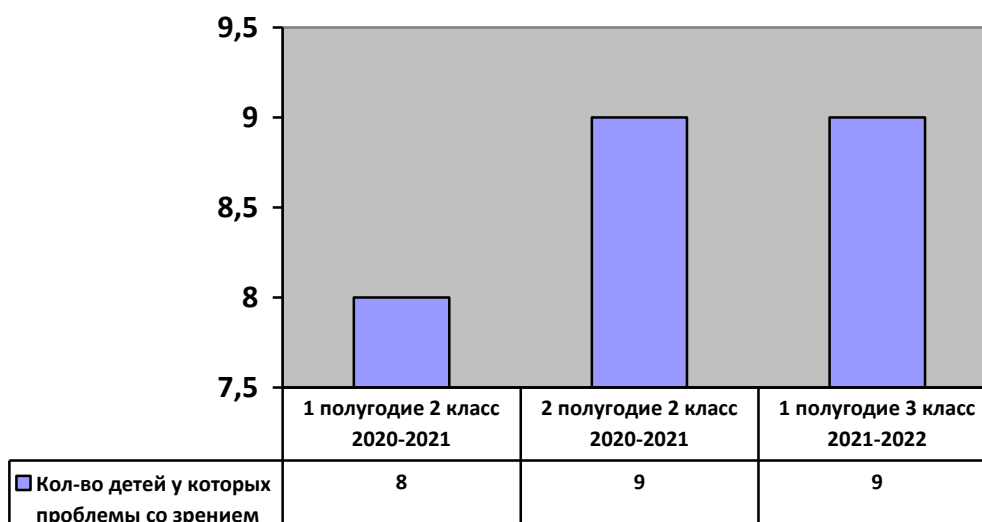


На уроках литературного чтения мы используем тренажёры со зрительными метками.



Эффективность использования методики В.Ф. Базарного, мы доказали на собственном примере. В течение 2020-2021 учебного года на уроках мы использовали упражнения для глазодвигательных мышц.

Использование данных методик в процессе обучения дало положительные результаты. Это видно на диаграмме. В 2021-2022 учебном году количество детей с нарушением зрения, не увеличилось.



Применение данных упражнений даёт гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся, повышает уровень успеваемости и эффективности учебного процесса, психологический комфорт в классе и является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии близорукости.

Работа над проектом нам очень нравится, хочется ее продолжить, тем более, что мы еще так мало узнали и проверили. Свое исследование мы проводили в начальной школе, хотелось бы в дальнейшем распространить эксперименты на старшую школу. Кроме всего мы продолжаем вести работу над составлением сборника стихов для проведения гимнастики для глаз (Приложение 5). Так как дети с гораздо большей охотой выполняют ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме. Для достижения лучшего результата зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 мину, по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Заключение

В заключении хочется сказать, что зрение – одно из важнейших приспособлений, которое дала нам природа. По средствам зрения мы воспринимаем окружающий мир и все его великолепие.

Задачи идеального глаза ясны. От каждой точки предмета должно получиться свое, отдельное ощущение. Важна пространственная правильность передачи, мозг должен получить верные сведения о форме, размерах и расстоянии.

Проведенное анкетирование позволило выяснить, что 35% учащихся МБОУ СОШ №66 г. Пензы им. Виктора Александровича Стукалова считают, что показатель здоровья их зрения отходит от нормы.

По данным Минздрав РФ выяснилось, что зрение ухудшается за период обучения в школе. Учащиеся МБОУ СОШ №66 г. Пензы им. Виктора Александровича Стукалова не являются исключением.

Выяснено что лишь 36 % учеников используют компьютер в познавательных целях и что 64% проводят за компьютером больше дозволенного времени.

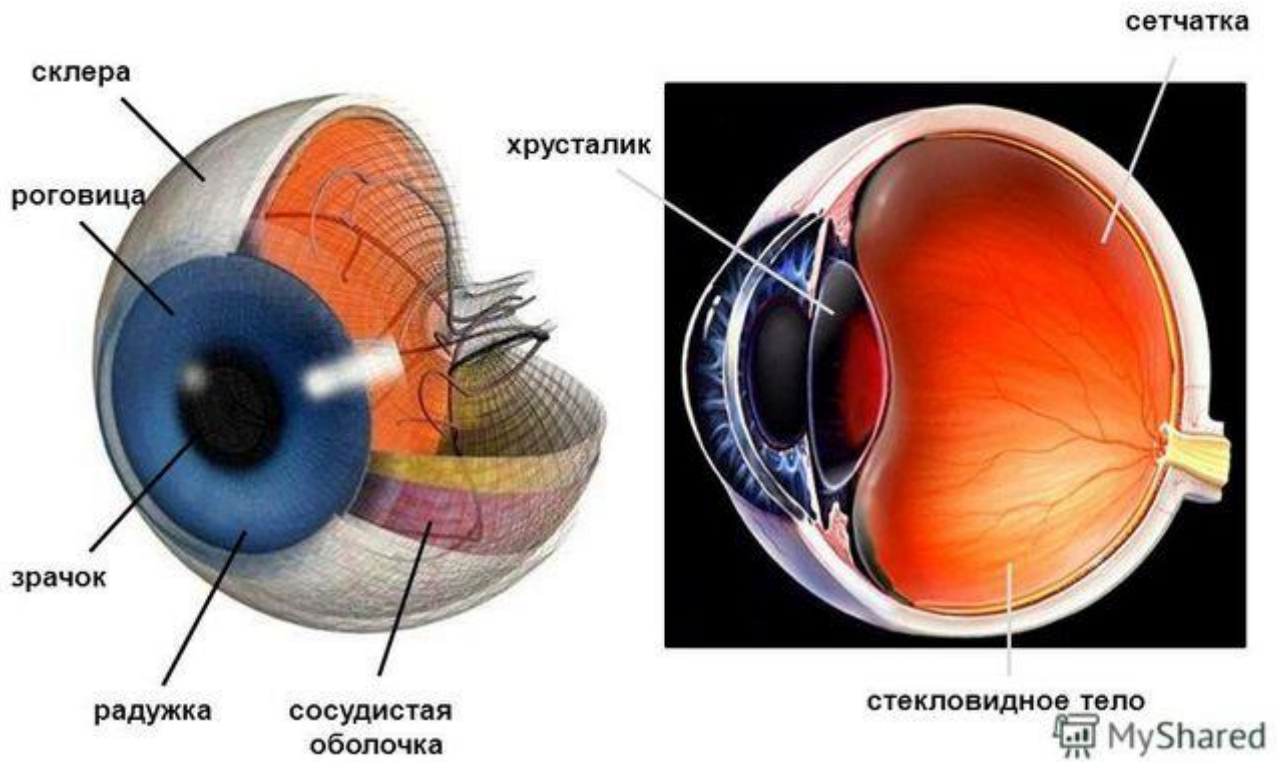
Результатом данной работы являются красочный буклет с рекомендациями для учеников по защите зрения и буклет с инструкциями по зрительной гимнастике (Приложение 4).

Хорошее зрение обучающихся - это залог успехов в учебе. Я считаю, что не только ученики должны заботиться о своем зрении, но и школа должна быть заинтересована в здоровье учащихся.

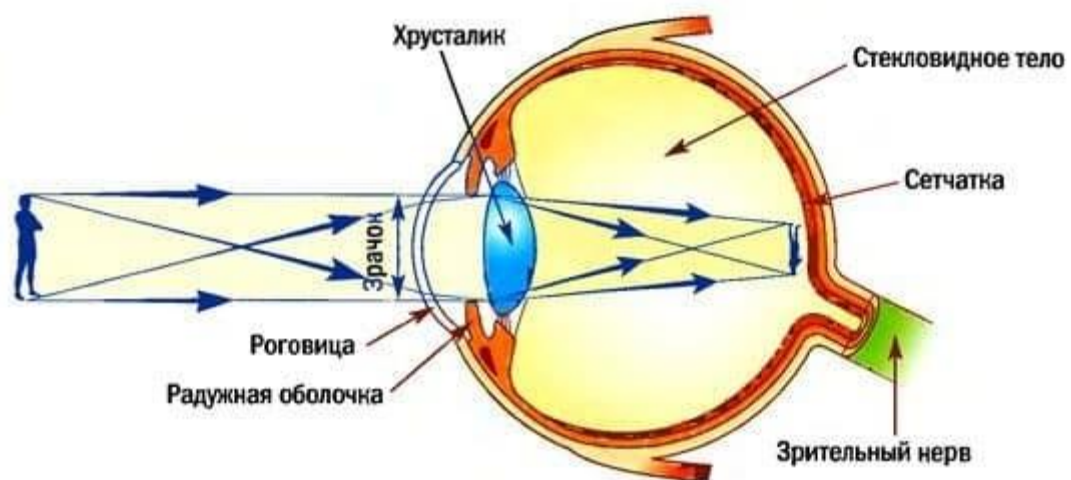
Список литературы и интернет источников

1. Аветисов Э. С. Руководство по детской офтальмологии. – М.: Медицина, 1987.
2. Гаврилова Н.А. Тахчиди Х.П., Справочник врача офтальмолога. – М.: Геотар-Медиа, 2021.
3. Глушкова Е. К. Береги зрение. – М.: Медицина, 1987.
4. Данилова М.П. Школа хорошего зрения. – М.: Литрес, 2018.
5. Иксер, Т. П. Исследование основ здорового образа жизни: Методическое пособие для педагогов и школьников.- Тула,2001.
6. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007.
7. Коровенков Р. И. Глазные симптомы, синдромы, болезни: Справочник. – СПб.: Химиздат, 2021.
8. <http://www.alenushka-ds.ucoz.ru/>
9. <http://www.lekron.ru/>
10. <http://www.medpulse.ru/>

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Оптическая система глаза



Анкетирование для учащихся

1. Как вы считаете, какое у Вас зрение?
 - положительное
 - отрицательное
2. В каком возрасте обнаружили первые проблемы со зрением?
 - с рождения
 - в садике
 - в школе (укажи класс)
3. Наблюдаешься ли ты у офтальмолога?
 - да
 - нет
4. Какое зрение у твоих родителей?
 - хорошее у обоих родителей
 - плохое у обоих родителей
 - плохое только у ОДНОГО родителя
5. Как ты думаешь, что приводит к ухудшению зрения?
 - наследственность
 - чрезмерное использование гаджетов
 - несбалансированное питание
6. Чем ты занимаешься в свободное от учебы время?
 - гуляю
 - провожу время с родителями, друзьями
 - сижу за компьютером
7. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
 - менее 1 часа в день
 - до 3 часов в день
 - более 3 часов в день
8. На каком расстоянии ты смотришь телевизор?

- до 1 м.
- от 1м до 2м.
- от 2м до 3м.
- более 3 м.

9. Задумывался ли ты о защите своего зрения?

- да
- нет

10. Какие способы для защиты зрения ты знаешь?

- Не знаю
- Зарядка для глаз
- Минимизация времени за гаджетами
- _____ (свой вариант)

11. Хотелось бы тебе, чтобы на уроках проводились мероприятия охраны зрения?

- да
- нет



«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
(Обвести глазами круг.)
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
(Посмотреть вверх.)
А внизу растёт крапива,
(Посмотреть вниз.)
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
(Посмотреть влево-вправо.)
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
(Посмотреть вниз-вверх.)
Выбрать ничего не смог.
И без сил на землю слег.

*(Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо.
Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо.
Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.)*

«Варвара»

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена...

(Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад.)

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена...

(А сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена.)

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена...

«Кот»

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(Закрыть по очереди оба глаза.)

Кот играет в «Жмурки»

(Крепко зажмуриться.)

- С кем играешь, Васенька?

- Мяу, с солнцем красненьким!

(Открыть оба глаза.)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.

(Моргают глазками.)

Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

(Делают круговые движения глазами.)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(Отводят взгляд влево.)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

(Отводят взгляд вправо.)