МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВОХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз приносит пользу:

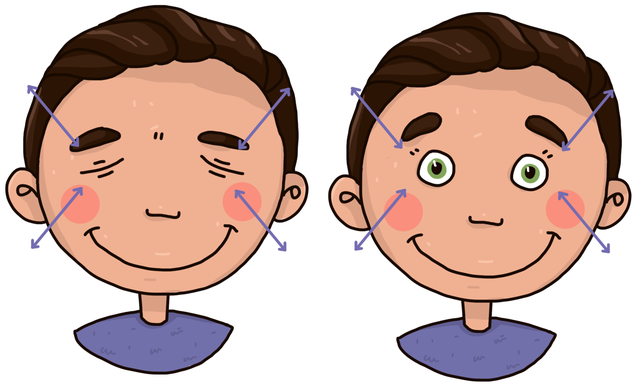
Улучшается кровообращение и питание глазных мышц

Уменьшается напряжение и усталость глаз

Улучшается координация и подвижность глаз

Предупреждает развитие близорукости и дальнозоркости

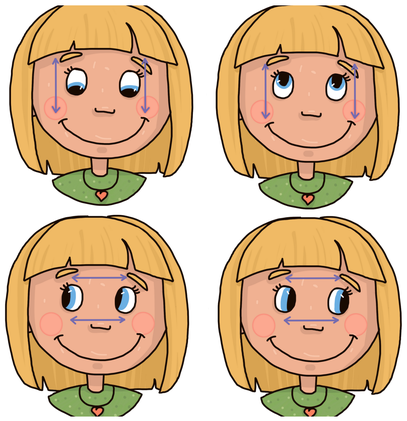
Профилактирует заболевания глаз связанные с перенапряжением



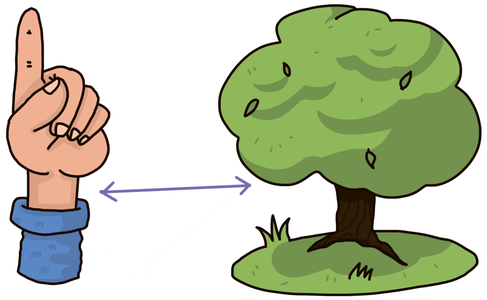
1. Зажмурься, затем широко открой глаза.

7

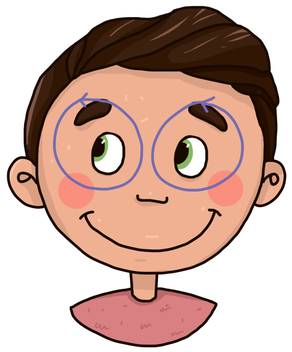
РАЗ ПОВТОРИ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ



2. Не поворачивая головы, посмотри вверх, вниз, вправо, влево.



3. Посмотри вдаль, затем переведи взгляд на близко расположенный предмет.



4. Сделай круговые движения глазами не поворачивая головы.

5. Потри ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Закрой глаза тёплыми ладонями, отдыхай 2 минуты.

zdorovodeti.ru/родителям/

Подготовлено Центром охраны здоровья детей и подростков ГБПОУ «СОМК»