

Комплекс гимнастики для глаз

Презентацию составила: воспитатель
МКОУ «Шварцевский
образовательный

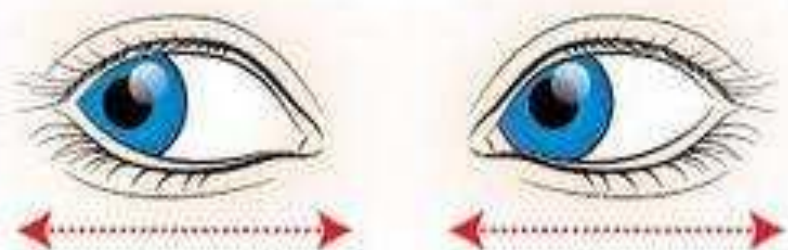
центр»

Конова О.В.

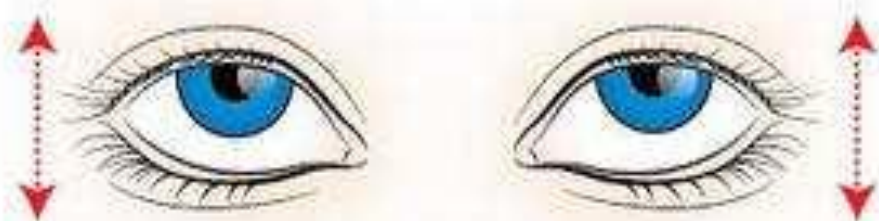
Гимнастика для глаз при близорукости является важным условием сохранения зрения. В современном мире число людей, страдающих близорукостью, постоянно увеличивается из-за больших нагрузок на глаза. Комплекс упражнений специалисты подбирают для каждого пациента с учетом его индивидуальных особенностей.



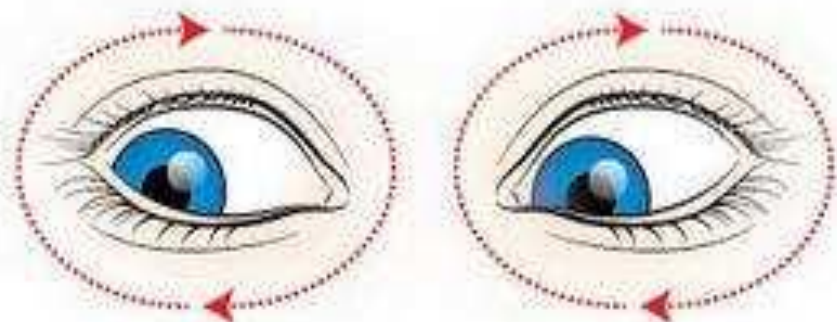
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



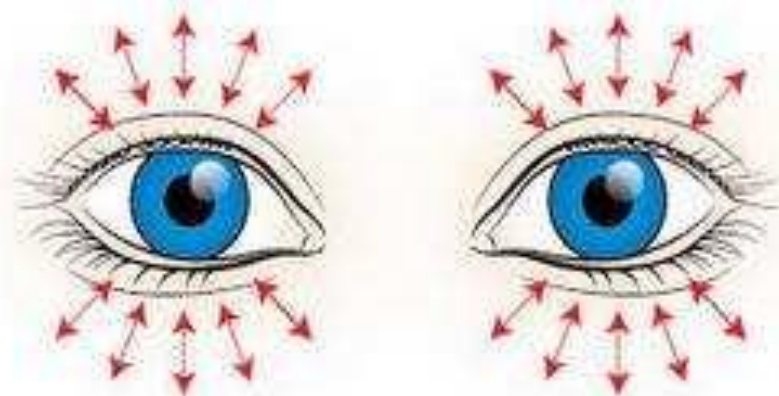
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



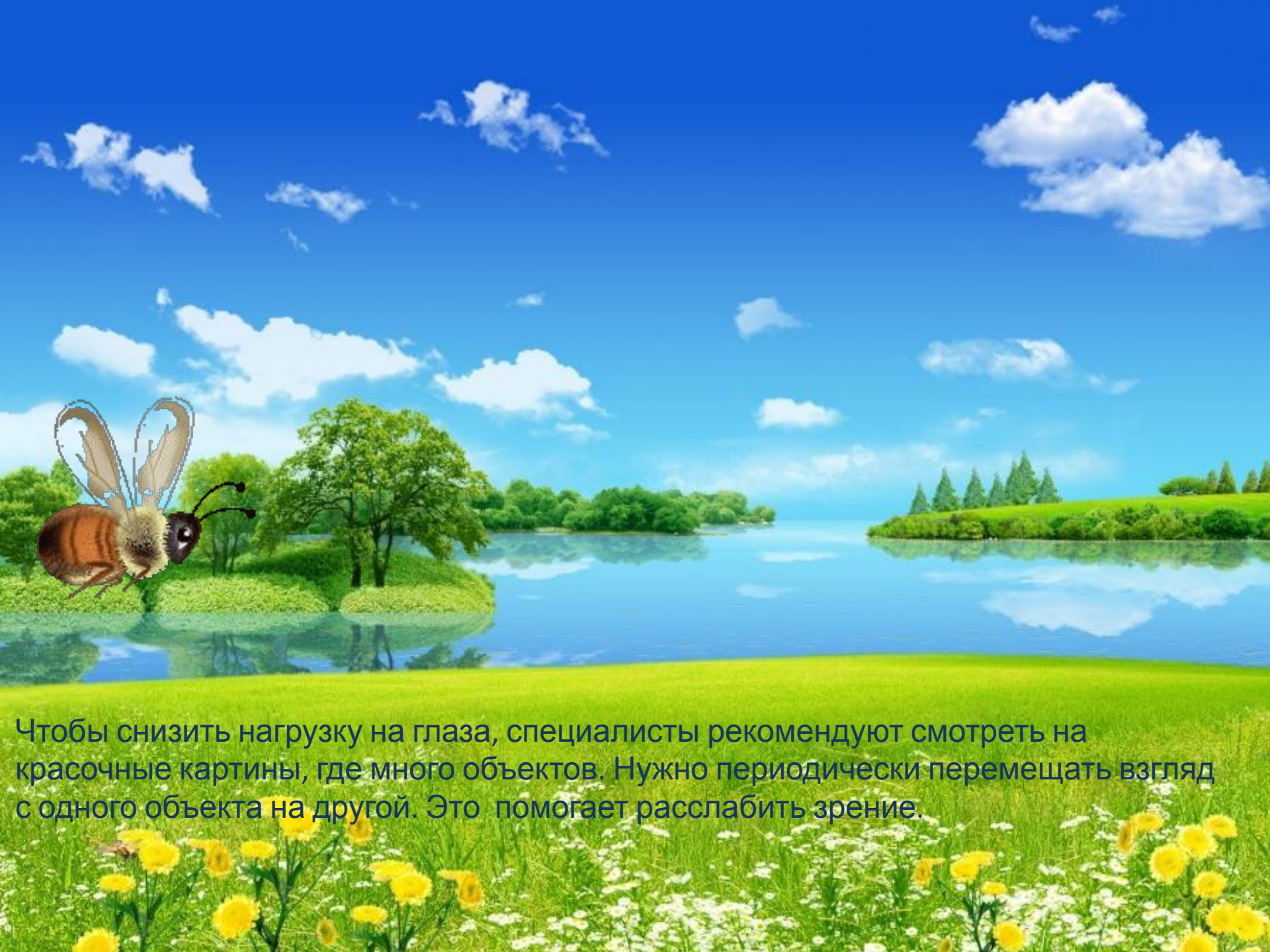
Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



Чтобы снизить нагрузку на глаза, специалисты рекомендуют смотреть на красочные картины, где много объектов. Нужно периодически перемещать взгляд с одного объекта на другой. Это помогает расслабить зрение.







**БЕРЕГИТЕ ВАШЕ
ЗРЕНИЕ!!!**

