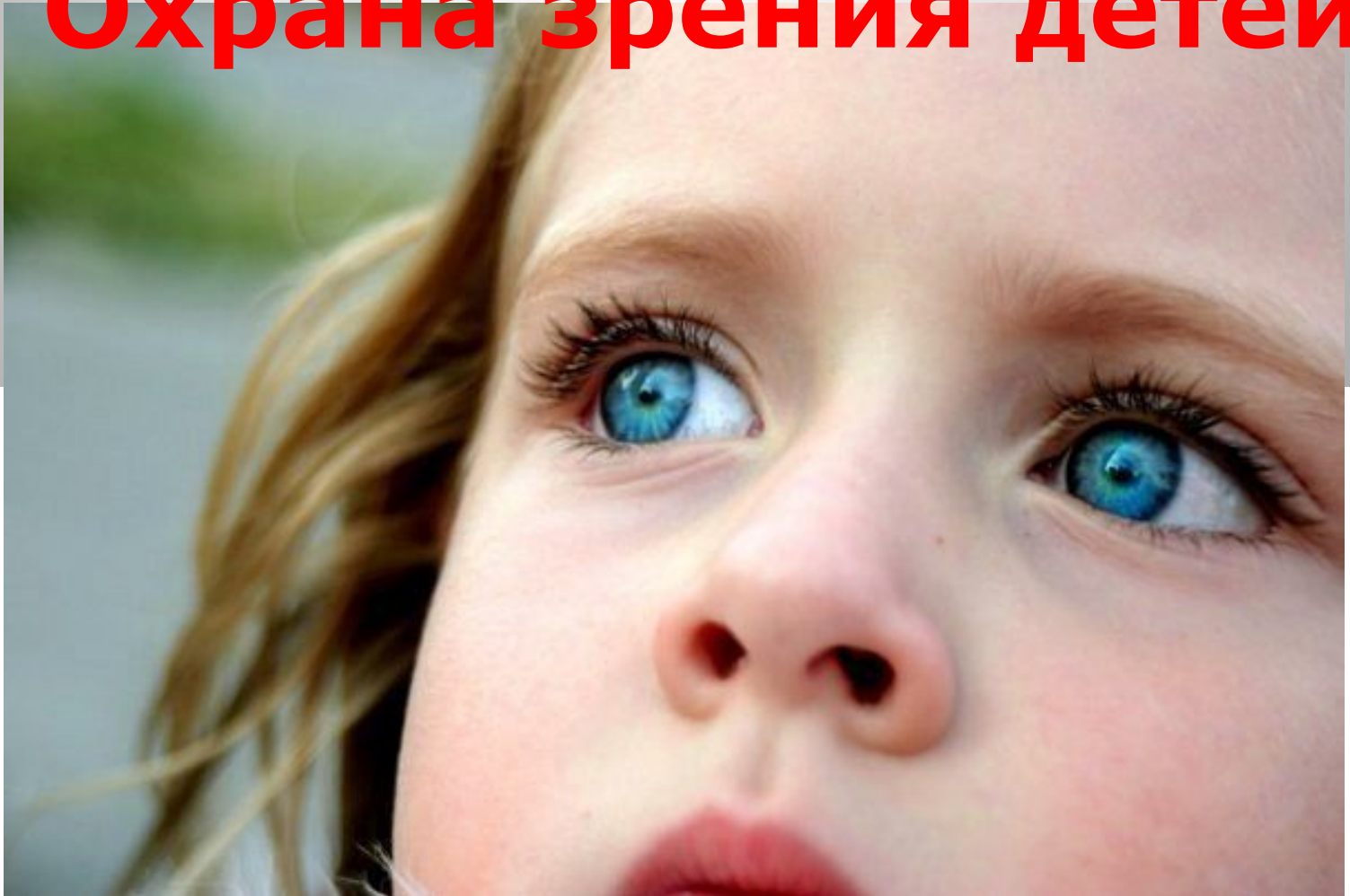
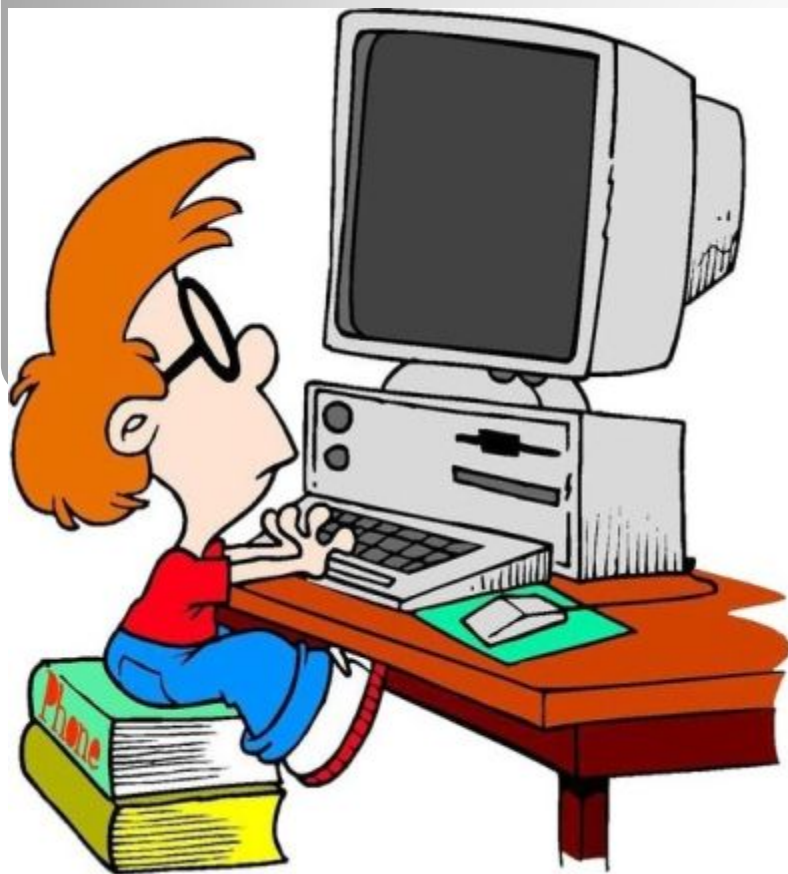


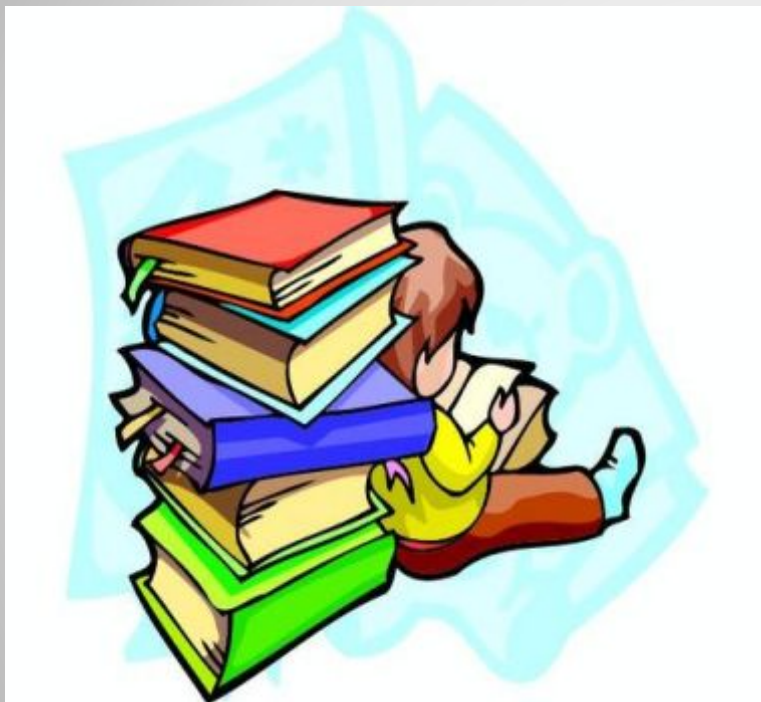
Охрана зрения детей



Как правильно смотреть телевизор и заниматься на компьютере



Как правильно читать книги



Что нужно кушать, чтобы глазки были
здоровы



Белка



Белка дятла поджидала.
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вежливо угощала.
Ид-ка, дятел, посмотри!
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем)

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(встают и глаза поднимают вверх)

Заяц

Вверх морковку подними.
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опуси

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

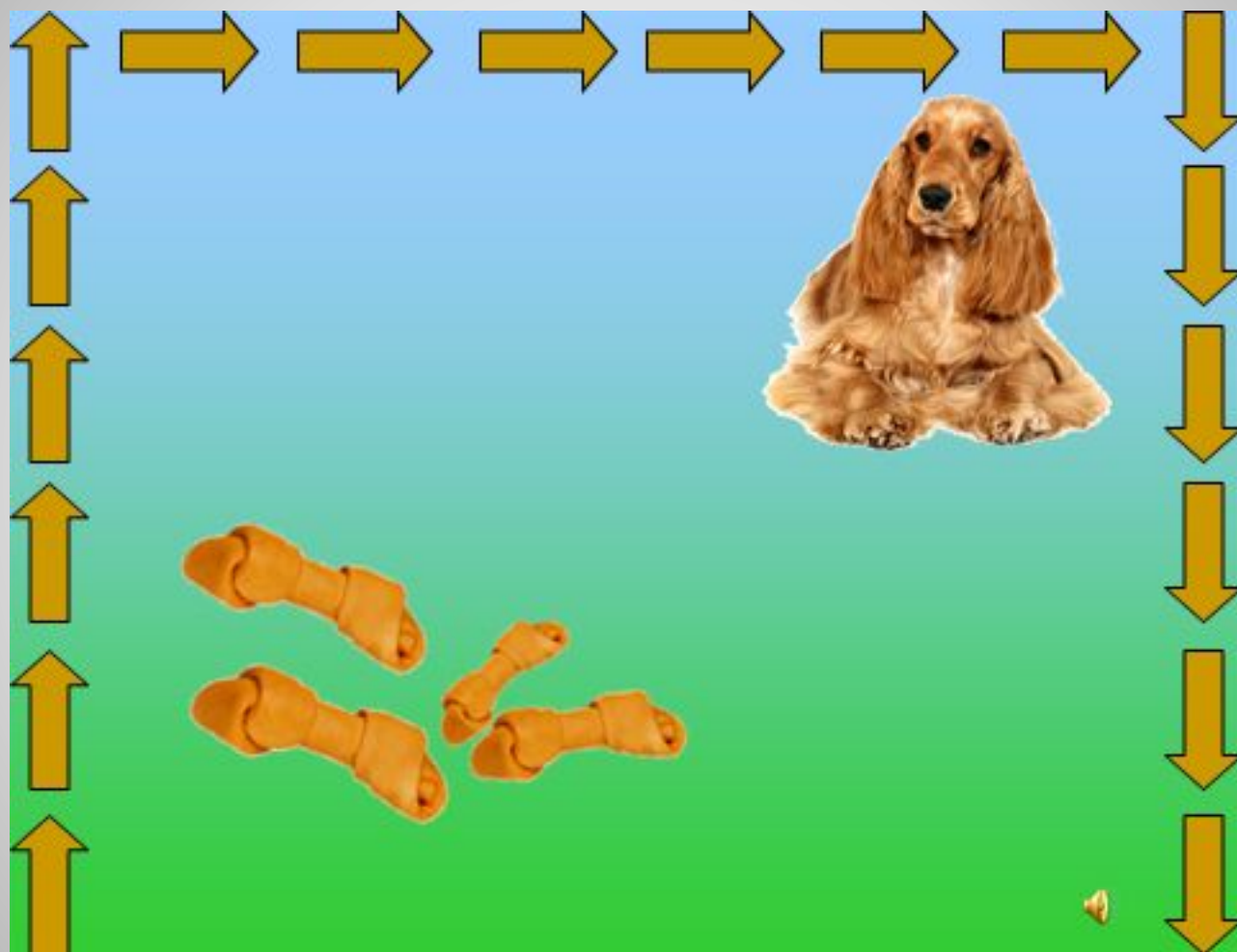
Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

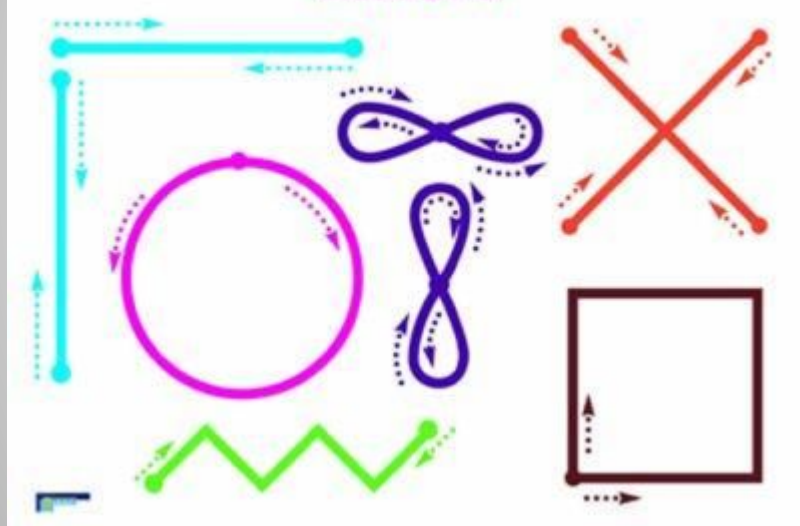
Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.

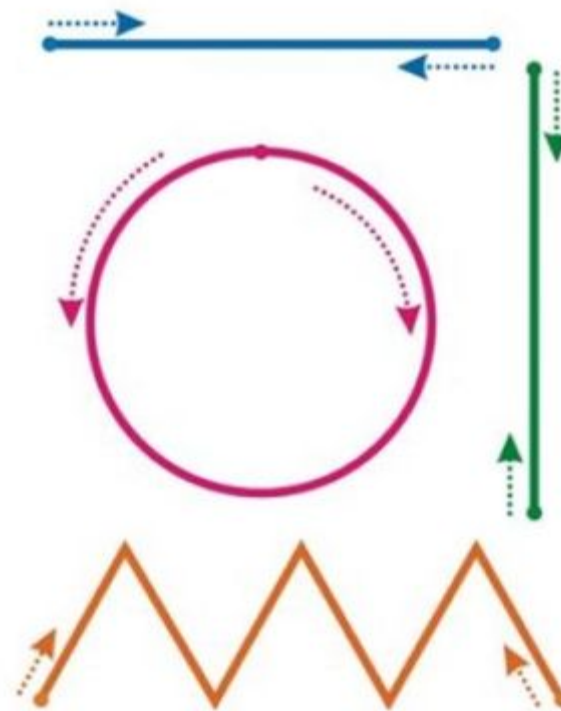




УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



Упражнения для глаз:



Тренажёр «Весёлые глазки»



На зарядке весь наш класс -
Упражнения для глаз!
Всем за стрелкой наблюдать:
Успевать и не терять.



Самомассаж

- ❑ Потереть ладони, закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек
- ❑ Закрыть глаза. Делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 сек
- ❑ Закрыть глаза. Движение глазными яблоками с закрытыми глазами вправо, влево. 2-3 раза. Поморгать