

# Профилактика нарушений зрения у детей.



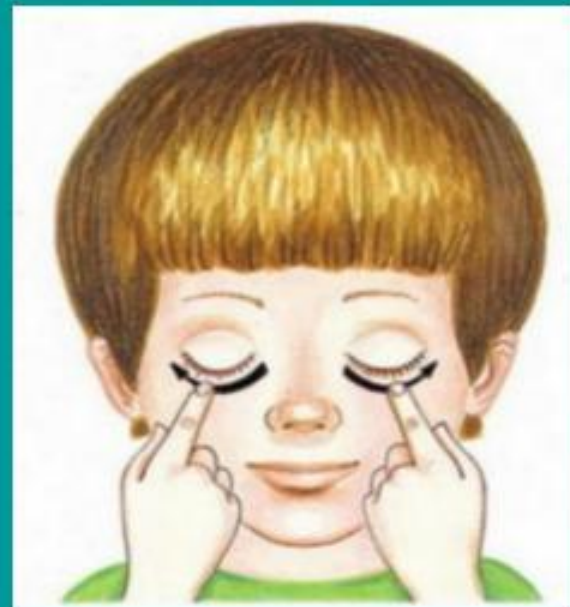
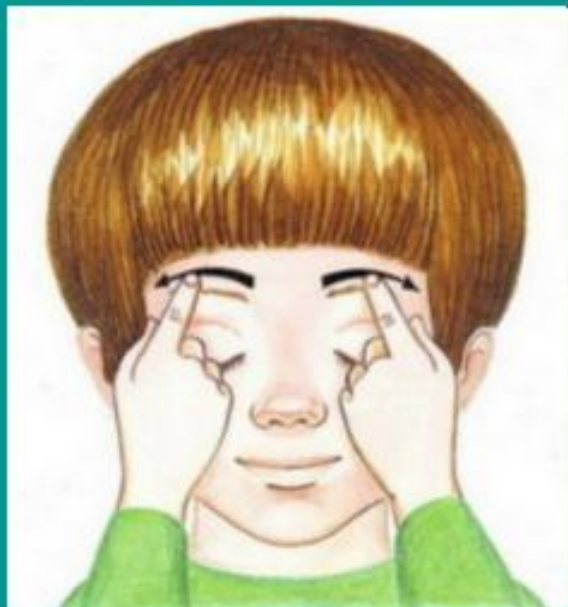
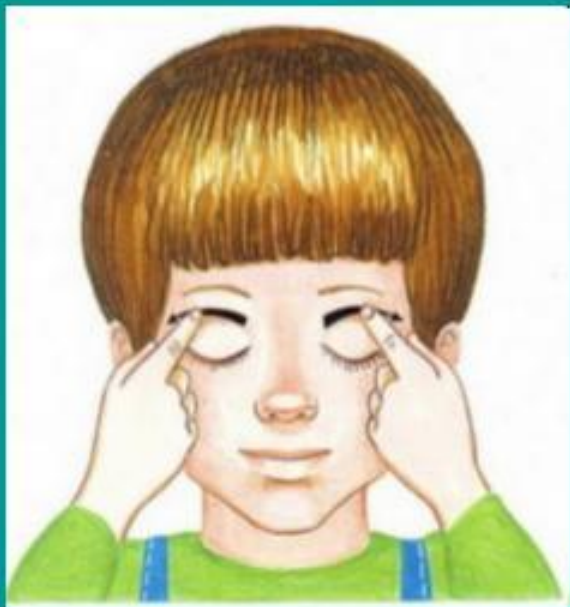
## *I. Комплекс:*

*Простейшие упражнения для снижения визуального напряжения,  
восстановления зрительной работоспособности  
(релаксационный комплекс)*

*Пальминг - поглаживание ладонями.  
Продолжительность от 50 секунд до 3 минут.*

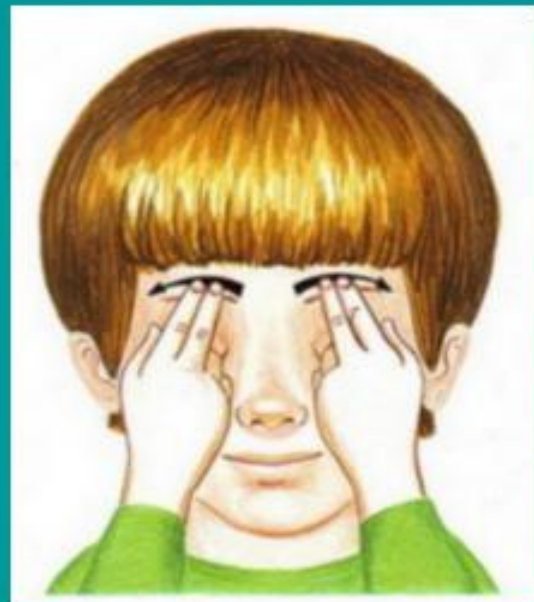
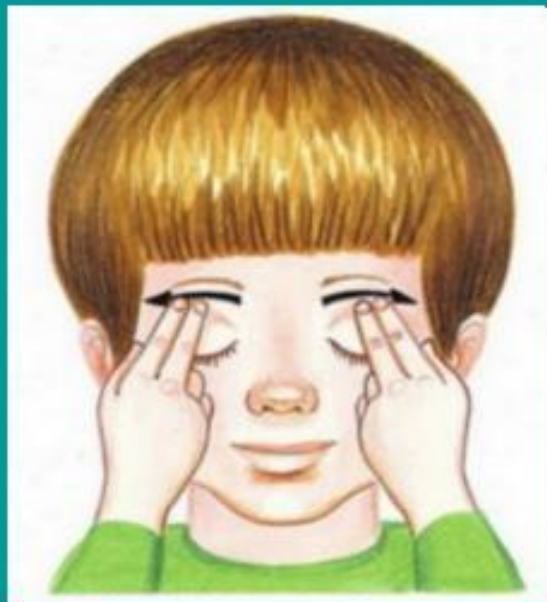


**Выполнение приёмов самомассажа глаз  
(подушечками указательных пальцев обеих рук)  
Продолжительность до 3 минут**

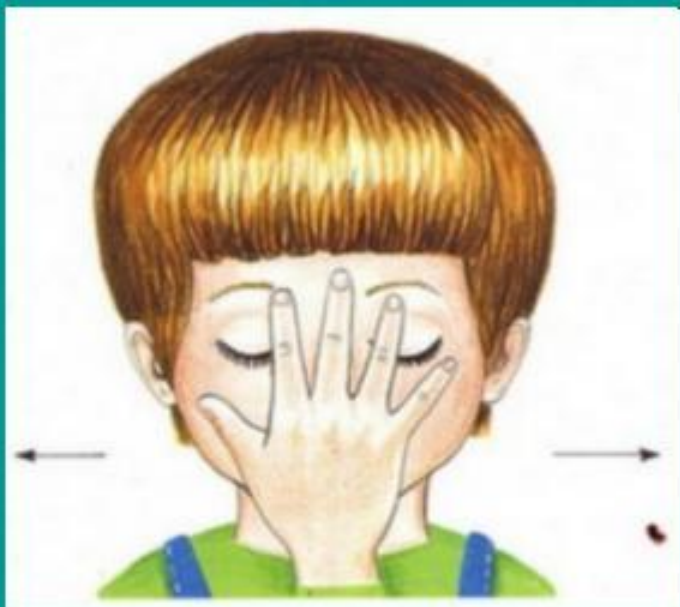




**Выполнение приёмов самомассажа глаз  
подушечками соединённых  
указательного и среднего пальцев обеих рук.  
Продолжительность до 3 минут**



**Приближение  
и отдаление ладони  
с закрытыми глазами**



**Приближение  
и отдаление ладони  
с открытыми глазами**



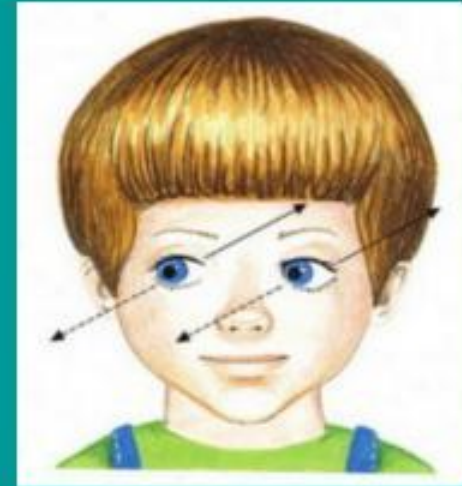
## II. Комплекс:

Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных  
или окологазных мышц  
(динамический комплекс)

Все упражнения выполняются только с открытыми глазами.

Продолжительность до 3 минут.

Повороты глазного яблока  
по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям  
(направлениям).





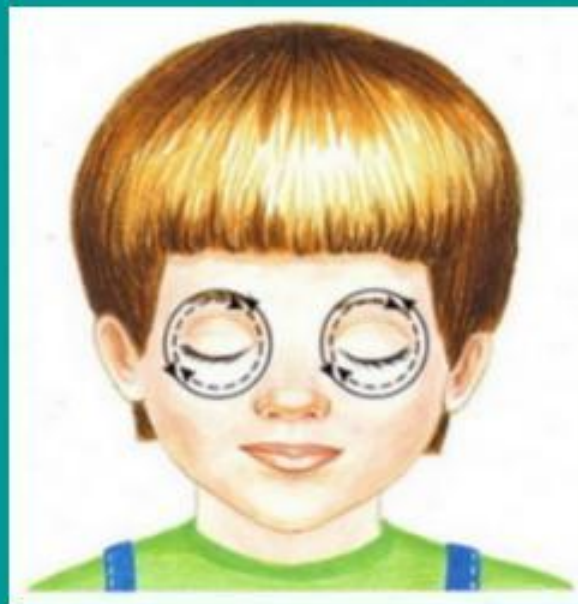
Все упражнения выполняются только с закрытыми глазами.

Продолжительность до 3 минут.

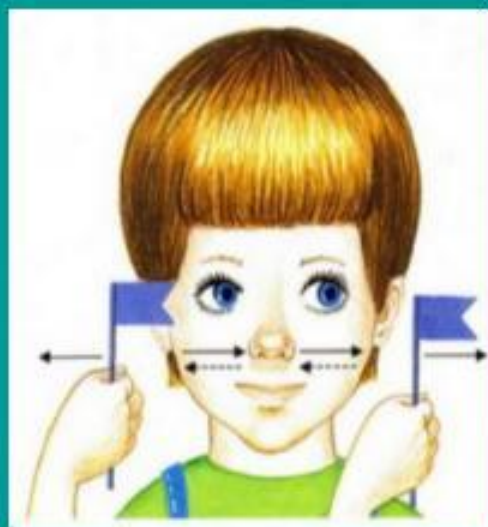
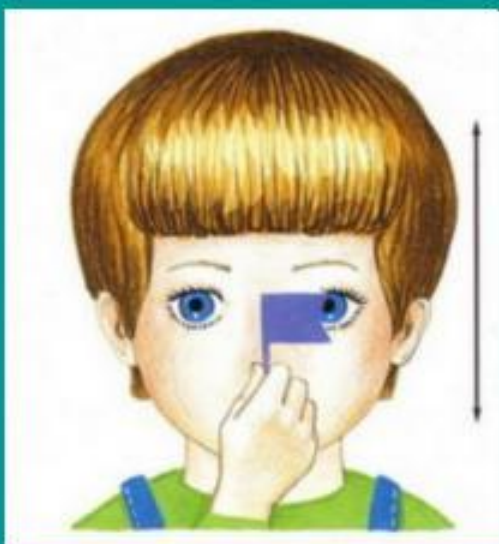
Повороты глазного яблока  
по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям  
(направлениям).



**Выполнение поворотов глаз по часовой и против часовой стрелки -  
с открытыми глазами, с закрытыми глазами.  
Продолжительность - 2-3 минуты.**



Выполнение поворотов глазного яблока с использованием тест-объекта (флажок, ручка, карандаш). Продолжительность - 2-3 минуты.





Приближая и отдаляя флажок от носа, следить за ним открытыми глазами.

Закрывать глаза и попытаться повторить движения глаз.





# Упражнения Аветисова.

## 1 группа

- Сомкнуть веки на 3-5 сек, затем открыть на 3-5 сек;
- Быстрое моргание 10-15 сек;
- Сомкнуть веки и указательными пальцами массировать круговыми движениями 1 минуту;
- Сомкнуть веки и тремя пальцами слегка надавливая на глазные яблоки 1-3 сек;

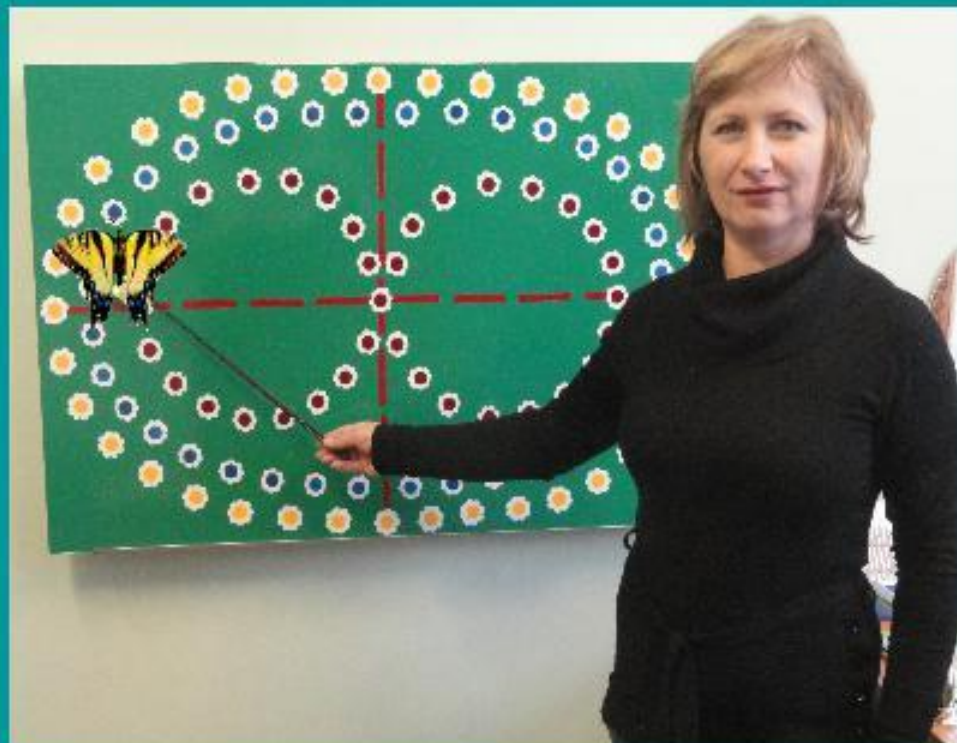


## 2 группа упражнений

- Медленно переводить взгляд с пола на потолок, не меняя положения головы;
- Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно;
- Медленно переводить взгляд вправо-вверх, влево-вниз и обратно, потом по другой диагонали;
- Делайте круговые движения глазами в одном направлении, затем в другом.







Прилетела бабочка,  
Села на указку,  
И зовёт ребят с собой  
В ромашковую сказку.

Сколько много ромашек с разноцветными серединками. Посмотрим, как бабочка будет собирать сладкую пыльцу с цветов? Следите за ней глазками.

*(Выполнить гимнастику для глаз, используя тренажёр по методике Базарнова)*