

## ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ГЛАЗ

(Этот комплекс разработали профессор-офтальмолог Э.С. Аветиосов, кандидат медицинских наук, специалист по спортивной медицине Е.И. Ливадо и кандидат педагогических наук Ю.И. Курпан.)

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть их. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает кровообращение мышц глаз.

3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровоснабжение. Желательно проделывать этот комплекс по несколько раз в день перед зрительной работой и после нее.

Освоив данную методику, вы не только поможете ребенку, но и сами укрепите зрение.

Глазодвигательные упражнения с  
сочетанием движений руки.

Две сестры, две руки, режут, колют, роют

Рвут на грядках сорняки,

и друг друга моют

Месят тесто две руки, левая и правая

Дружно воду у реки загребают плавая.

Левая — правая — строят города,

Левая — правая — водят поезда

Левая — правая — могут шить и штопать.

Левая — правая — могут громко хлопать.

За окошком ходит ночь, руки так устали.

Левая — правая — спят на одеяле.

Лентяи поросятки не делали зарядки,  
И стали неуклюжи, не вылезут из лужи  
Теперь самим досадно, что бегают нескладно  
Что стали так неловки, что прыгать  
нет сноровки  
А наши-то ребята на утренней зарядке  
Все делают как нужно, шагают в ногу дружно  
Умеют все ребятки с носочков встать  
на пятки  
Выдохнуть и подтянуться, присесть  
и разогнуться.  
Сидя 1— смотреть вдаль прямо перед собой 2 – 3 сек.  
2— перевести взор на кончик носа на 5 сек. (6 – 8 раз)