

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОЙ БЛИЗОРУКОСТИ

Подготовила инструктор по ФК Гончарова Ольга Викторовна

Уважаемые родители!

Вы можете многое сделать для того, чтобы сохранить зрение своего ребенка. Эта информация будет полезна и тем, чьи дети попали в группу риска по развитию близорукости (миопии), и тем, чьи дети уже имеют какие-либо нарушения зрения.

Предлагаемые упражнения «Школы для глаз» помогут и вам, уважаемые взрослые, если по долгу службы вы интенсивно работаете за компьютером, сосредоточенно воспринимаете печатную информацию и т. п.

ВНИМАНИЕ! Заниматься нужно, приняв «королевскую осанку» - спина прямая, голова неподвижна.

«Школа для глаз»

1. «Стрельба глазами». Отводить до упора влево и вправо, не доводя их до утомления.
2. «Мотылек». Быстро и легко моргать глазами (веки, как крылья бабочки).
3. «Заборчик». Поднимать глаза вверх и опускать вниз.
4. «Совенок». Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально возможный круг. То же – против часовой стрелки.
5. «Восьмерка горизонтальная». Рисуем в воздухе восьмерку.
6. Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.