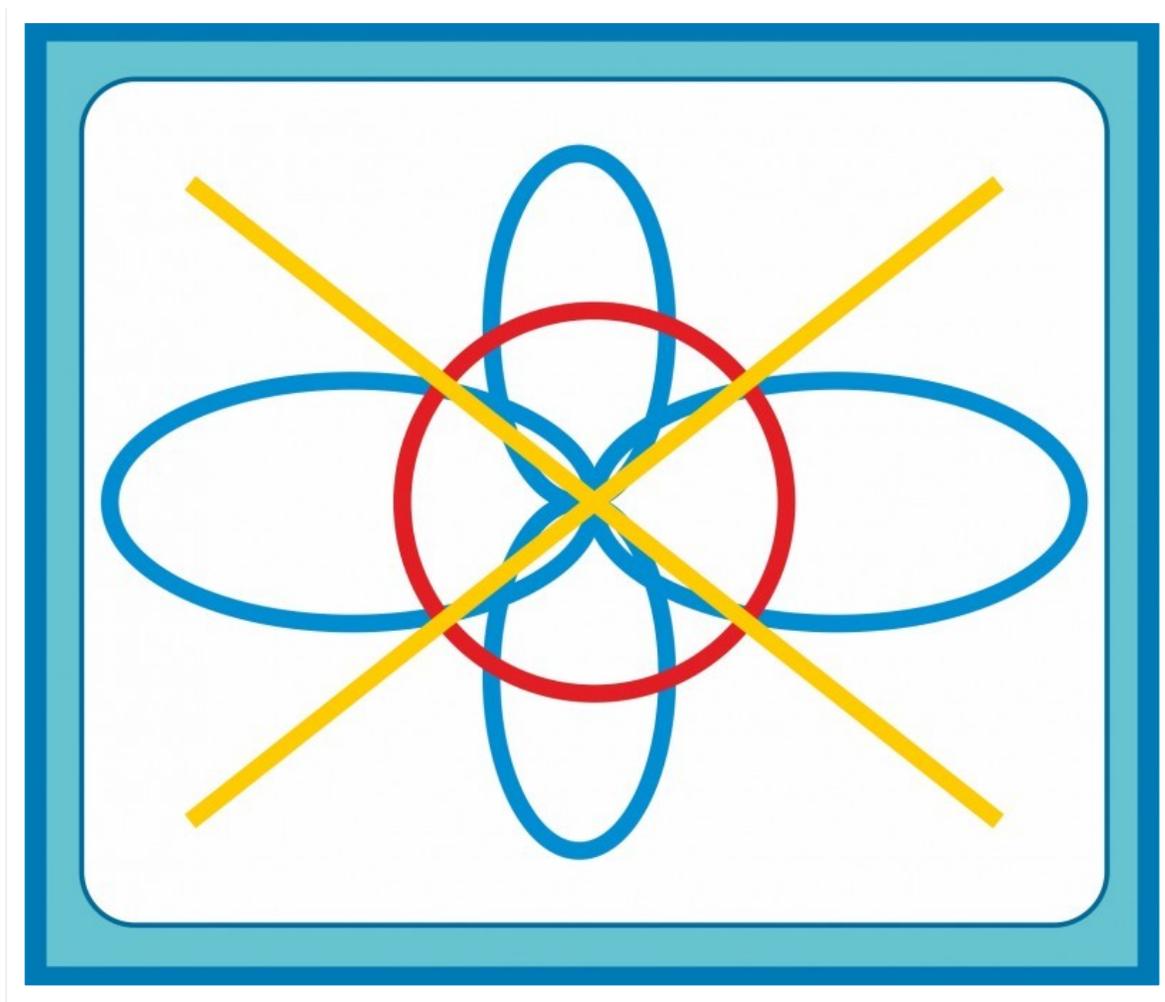
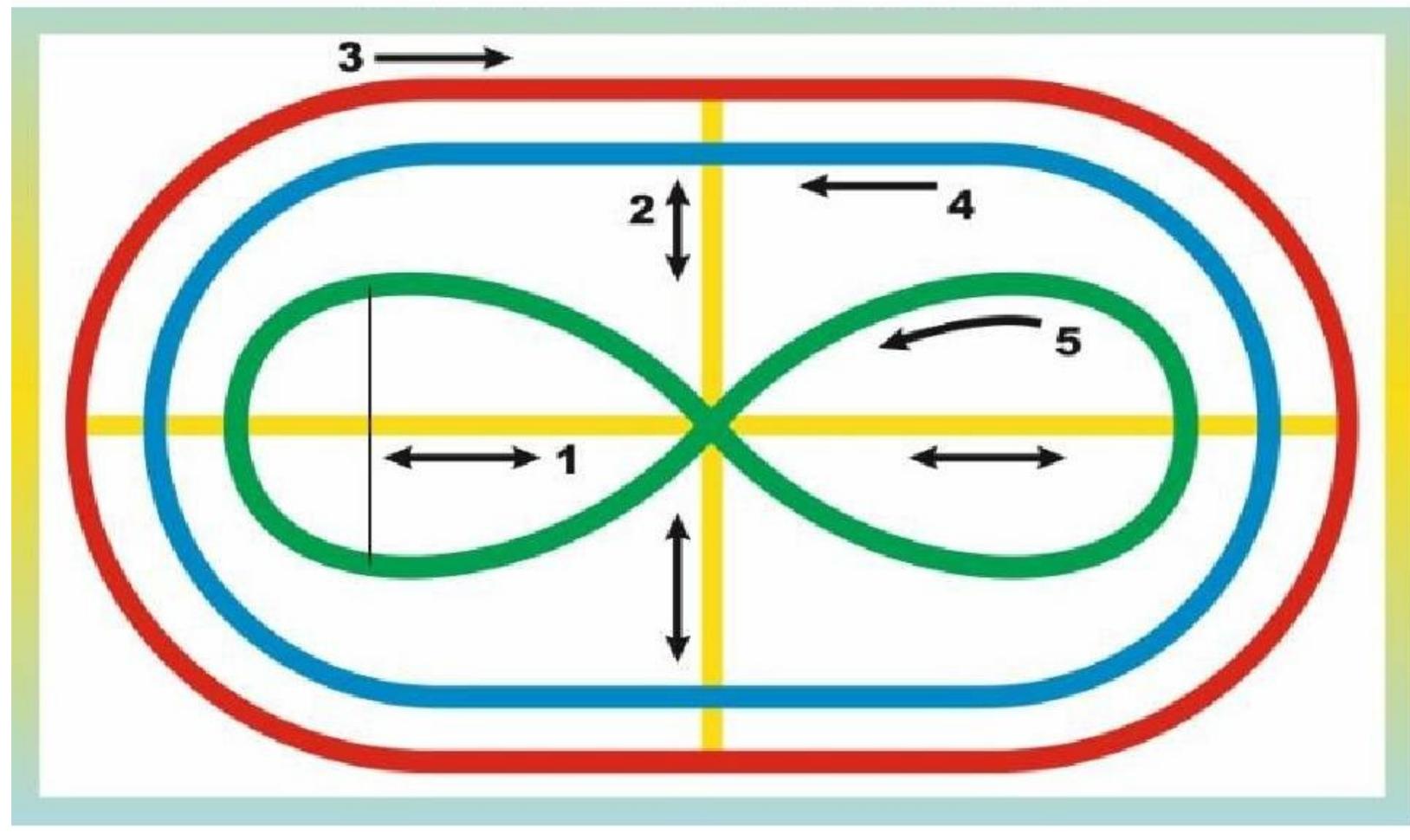


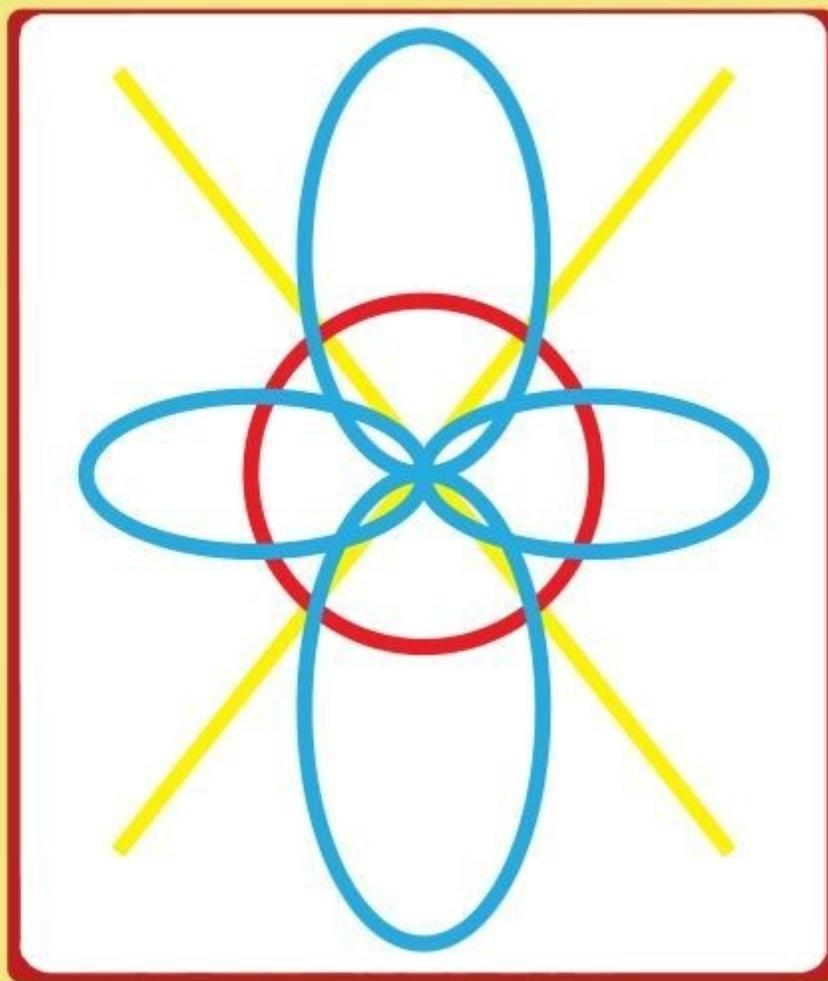
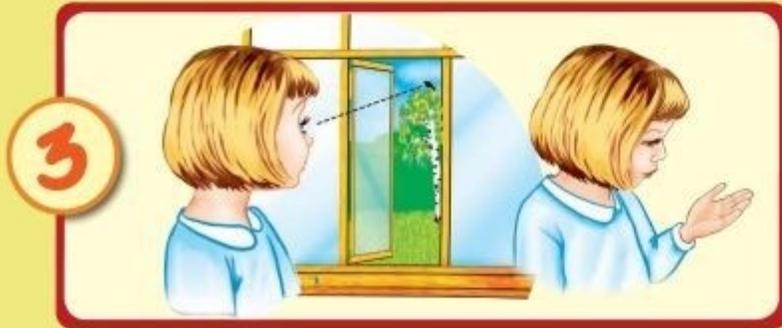
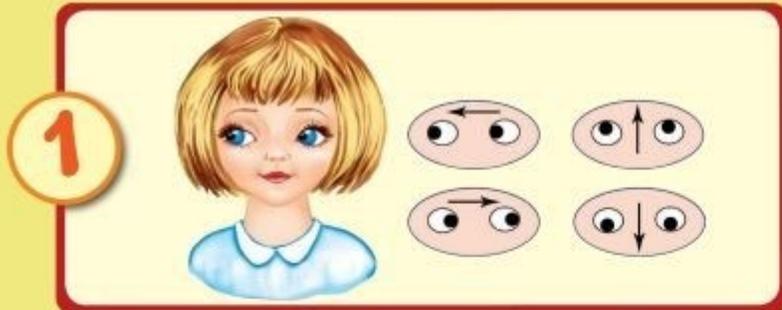
Упражнения для глаз. Зрительная гимнастика.



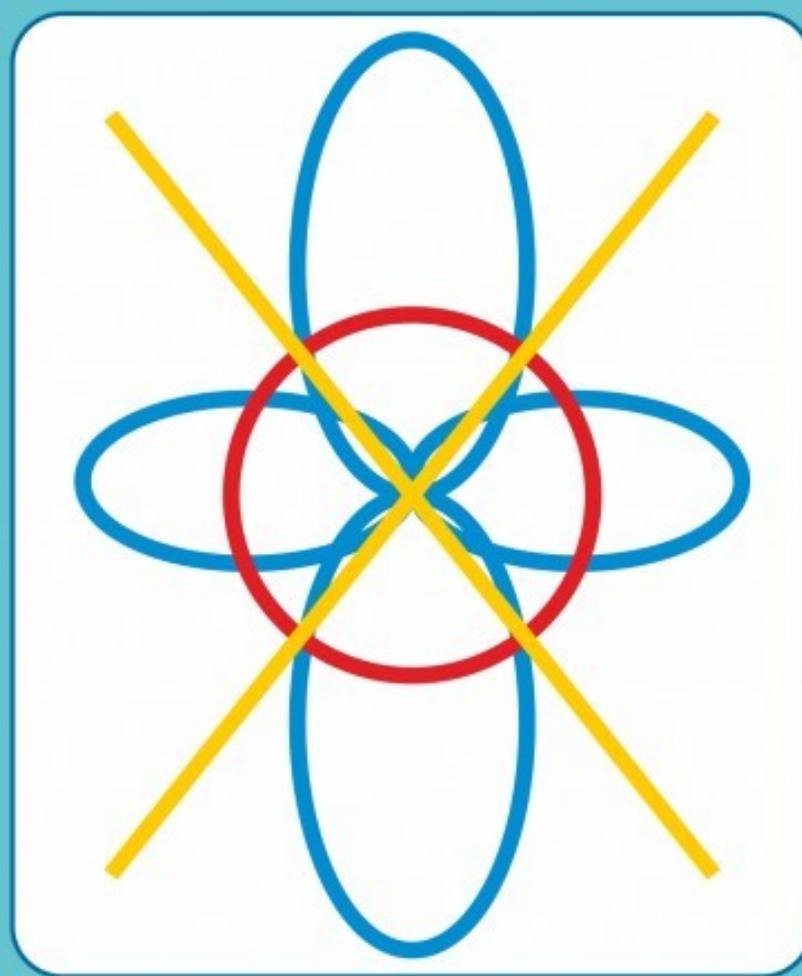
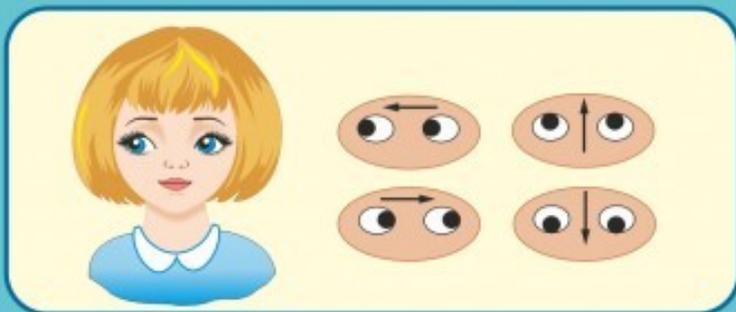
Тренажер Базарного В.Ф



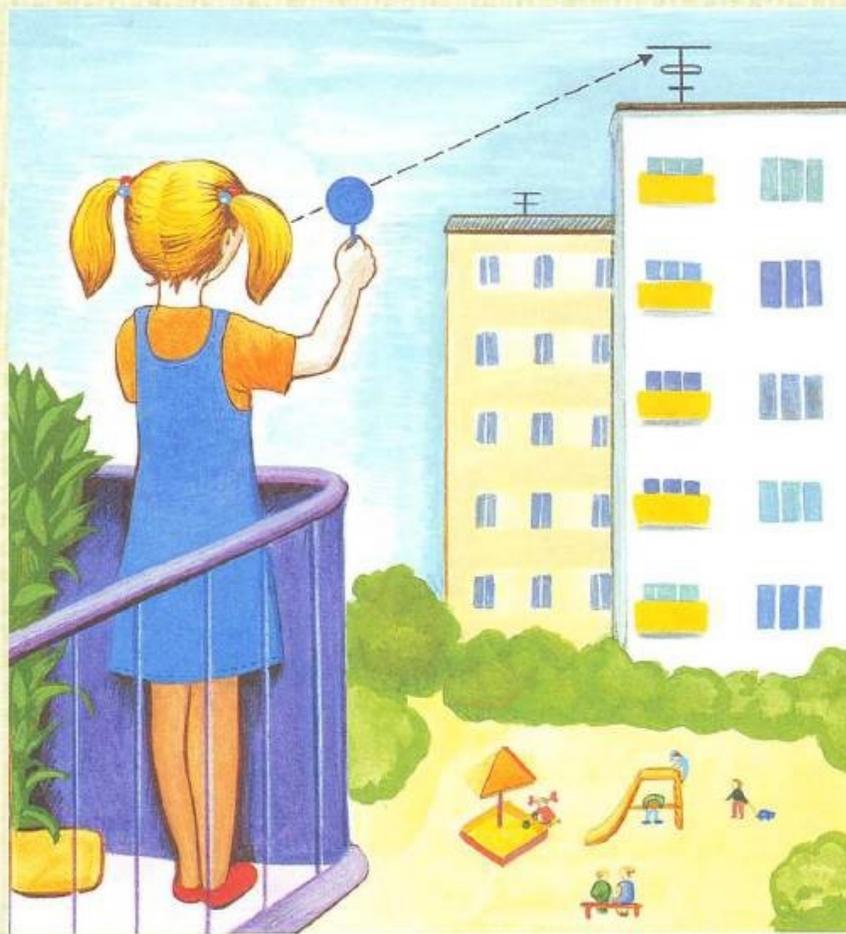
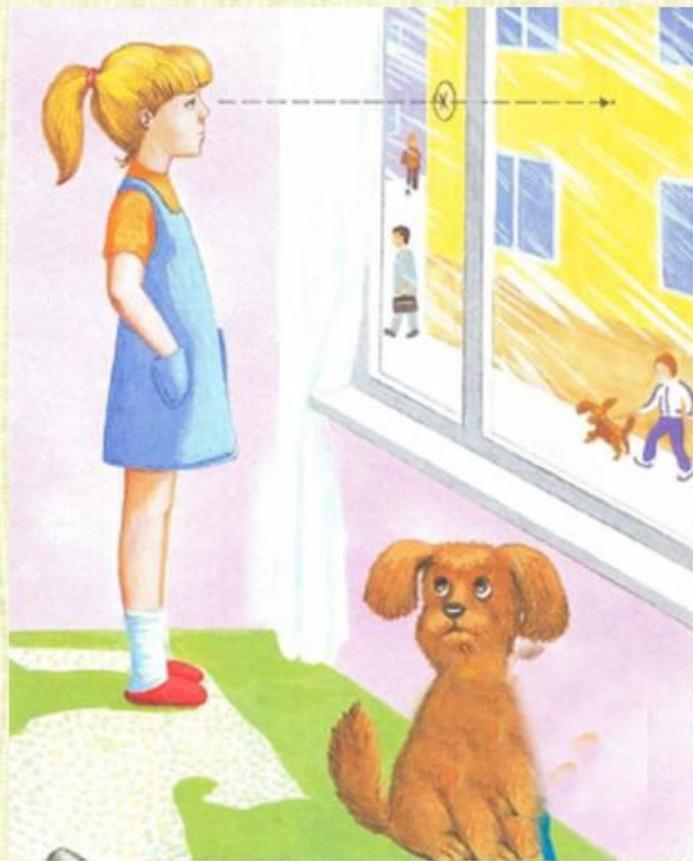
Гимнастика для глаз



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



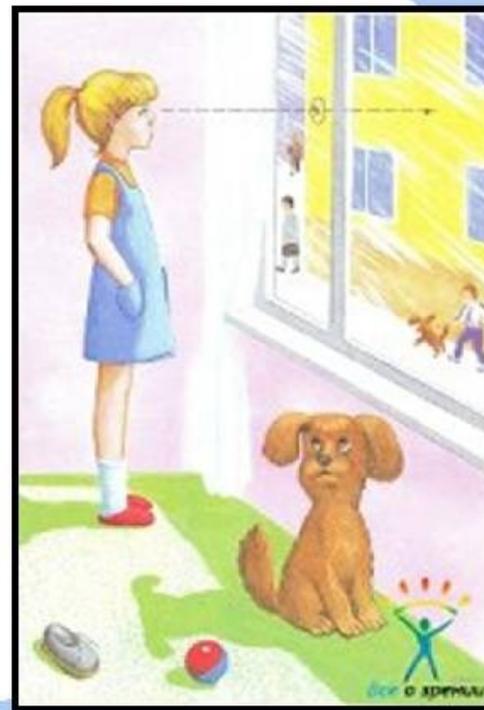
Зрительная гимнастика по методике Э.С.Аветисова,
доктора медицинских наук, профессора



«Метка на стекле» по Э.С.Аветисову

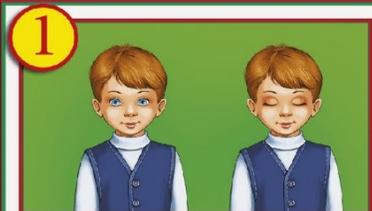
Такая метка позволяет тренировать
глазные мышцы,
стимулировать сокращение мышц
хрусталика, способствует
профилактике близорукости.

Крупную цветную метку диаметром
3 - 5 миллиметров
прикрепить к оконному стеклу на
уровне глаз ребенка. Ребенку
предлагается смотреть на метку 1 - 2
секунды, затем перевести
взгляд на самую удаленную точку за
стеклом и рассказать, что
он там видит.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1
Часто-часто поморгай,
После глазки закрывай,
Сосчитай так до пяти
И сначала всё начни!



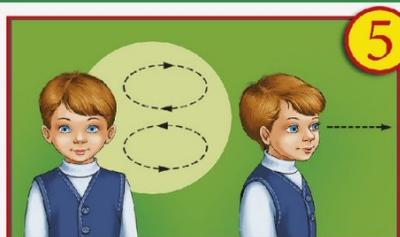
2
Зажмурь глаза, до трёх считай,
Затем их шире открывай
И так, считая до пяти,
Ты, не мигая, вдаль гляди!



3
Руку держим пред собой,
Не мотаая головой,
Пальцем водим вверх и вниз,
Вправо-влево и – следим!



4
Ты на палец свой смотри
И считай до четырёх,
А потом ты вдаль гляди:
До шести твой будет счёт!

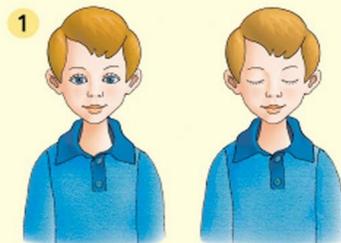


5
Нарисуй круги глазами
Для начала только вправо,
После влево раза три...
И расслабься – вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следует повторять по 4-5 раз,
последнее – 1-2 раза.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1
Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



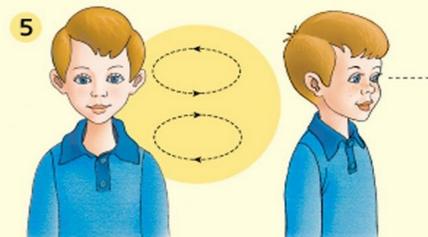
2
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4-5 раз.



3
Вытяни правую руку вперёд.
Медленно двигай указательным пальцем влево-вправо,
вверх-вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4-5 раз.



4
Вытяни руку вперёд. Слегка согни её в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4-5 раз.



5
Проделай в среднем темпе
3-4 круговых движения глазами вправо, столько же – влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1-2 раза.



АИРИС ДА ПРЕСС

Издательство «АИРИС»
Москва, ул. Мухоморова, д. 10
Тел: (495) 755-5-300
www.airis.ru
© 2010 «АИРИС»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

