



## Гимнастика для глаз

Выполняется 2 раза в день. Каждое 3-4 раза.

### Упражнение №1

**Попеременное движение глазами в горизонтальном направлении.**

- Посмотрим глазами вправо (на одну стеночку), считая до пяти;
- медленно переводим глазки влево (на другую стеночку), считая до пяти;
- посмотрим вперед;
- закрыли глазки (отдых).

### Упражнение №2

**Движение глазами вертикальном направлении.**

- Посмотрим вверх на потолок (не поднимая головы), считая до пяти;
- медленно спустим глазки вниз на пол;
- посмотрим вперед;
- закрыли глазки (отдых).

### Упражнение №3

- Сильно-сильно сощурили глазки;
- затем широко раскрыли глазки.

### Упражнение №4

**Моргание глазками.**

- Быстро моргаем глазками, считая до 30-ти;
- затем закрыли глазки (отдых).

### Упражнение №5

- Посмотрели обоими глазами на кончик носа, посчитали до 20-ти;
- затем закрыли глазки (отдых).

### Упражнение №6

- Сильно-сильно разотрем ладошки до жара, горячие ладошки положим на глазки.

**Все эти профилактические мероприятия должны сочетаться с полноценным питанием.**

Улучшают зрение морковь, тыква, абрикосы, помидоры, все молочные продукты, особенно сливочное и топленое масло, рыба, орехи. Очень полезны ягоды: черника, брусника, клюква, а также зелень - петрушка, укроп

*Глаза - бесценный дар природы.  
Берегите зрение!*



Заказчик: ГУЗ "Волгоградский областной центр  
медицинской профилактики",  
г. Волгоград, ул. Полигура Тимофеева, 5,  
Тел./факс: 36-26-20, e-mail: vosp@tmal.ru  
Отпечатано: ООО "РПК "Новый Рим"  
г. Волгоград, ул. 2-я Караванная, д.9  
Тираж: 1500 экз. Подписано в печать 05.10.2009 г.

# Берегите зрение детей

