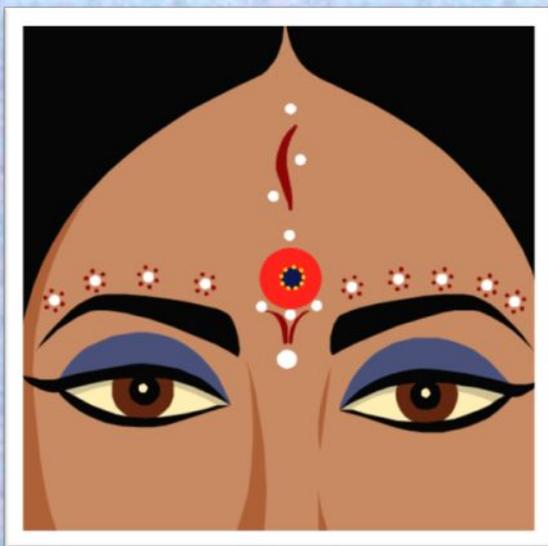


ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ У ДЕТЕЙ



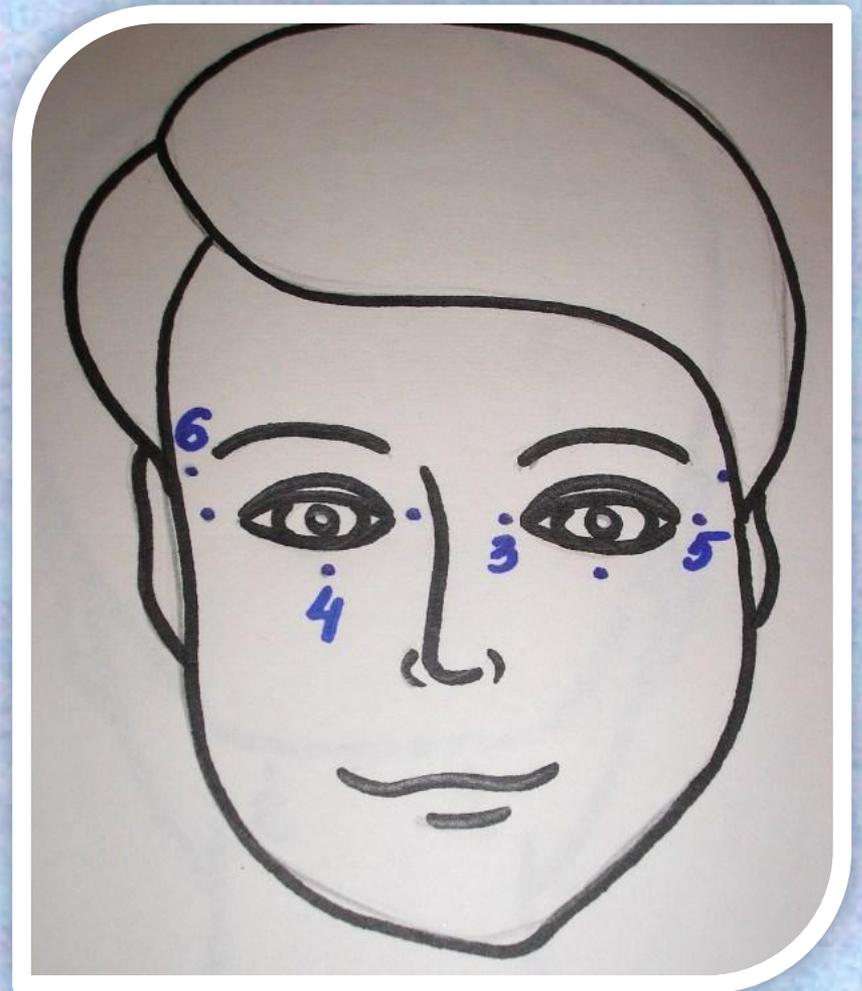
- Учитель физической культуры
МБОУ «Ивашкинская СОШ»
Коржова С.С.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

- Предлагаемая методика позволит предупредить близорукость
- Приостановить её прогрессирование и у детей, и у взрослых



- **Массаж определенных точек улучшает кровоснабжение глаза**
- **Снимает напряжение глазных мышц**
- **Улучшает остроту зрения.**



- **Самомассаж
можно проводить
сидя или лёжа.**



- **Детям массаж могут делать родители**



- О правильности нахождения точки свидетельствует реакция на надавливание.
- Выражается в болезненности, чувстве ломоты или распирааний при надавливании

- **Массаж начинается с точек 1 и 2**
- **Одновременно массируйте точки расположенные справа и слева кончиками указательных или больших пальцев в течение 2-3 минут**

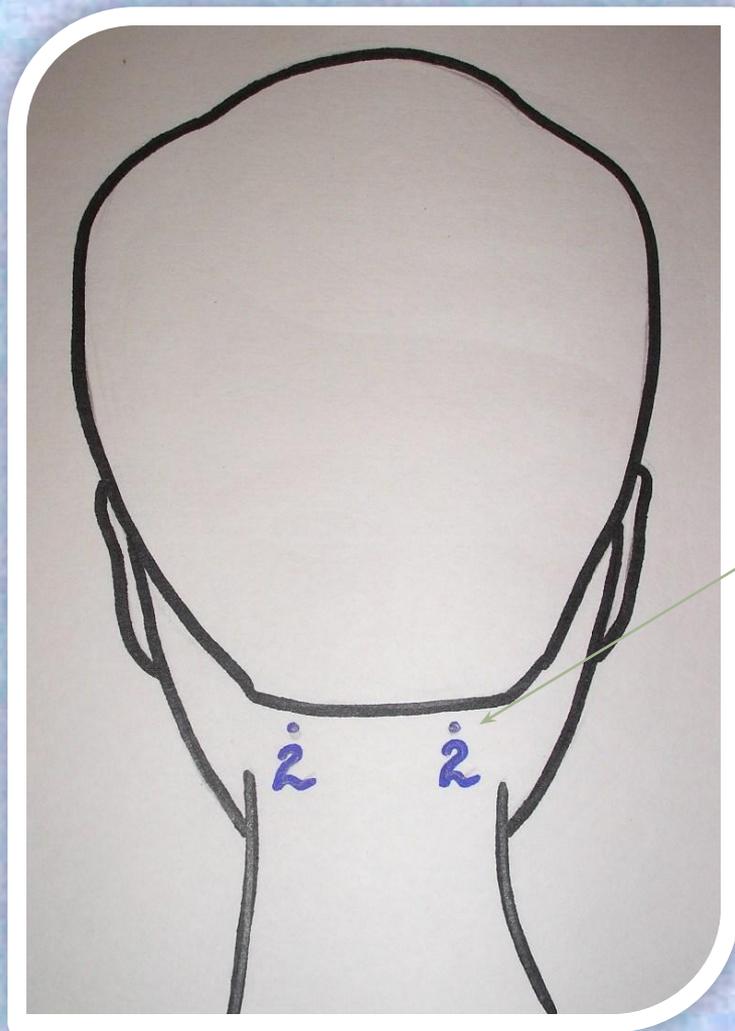
Биологически активные точки



ТОЧКА 1

На внутренней поверхности предплечья
на расстоянии 3 пальцев не выше складки запястья

Биологически активные точки



ТОЧКА 2
на задней поверхности шеи
между мышцами и
затылочной костью

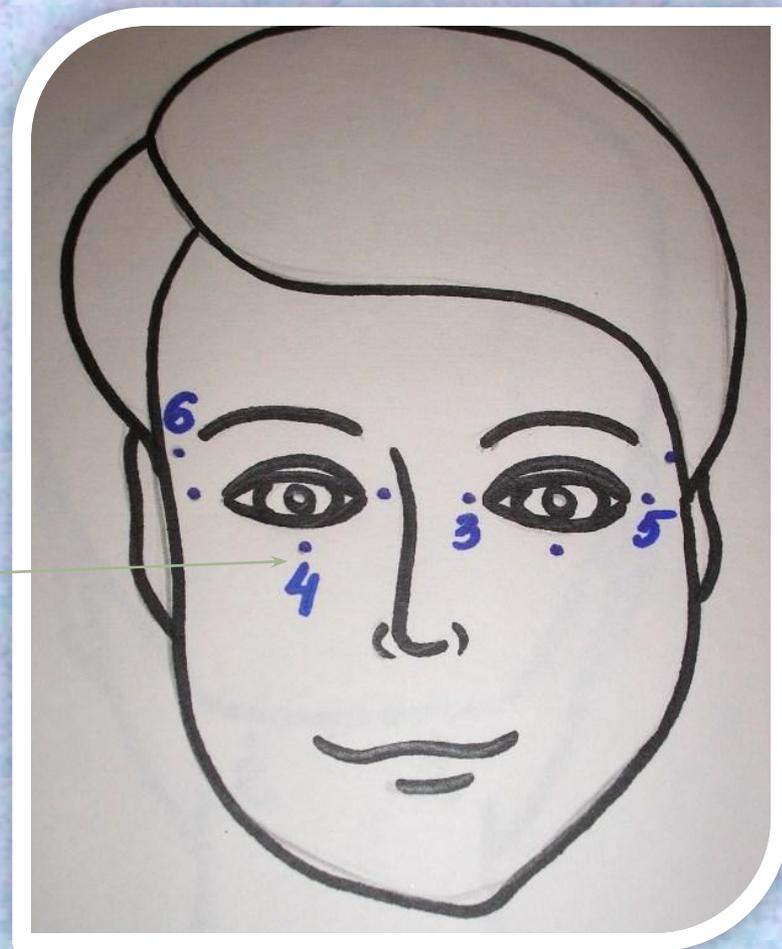
- **Движение пальцев вращательное или слегка вибрирующее.**
- **Давление должно быть умеренным, с легким нарастанием и последующем ослаблением**

- Затем приступайте к массажу точек **3,4,5,6.**
- Массируйте аналогичным образом в течении минуты.
- Взрослому можно повторять массаж **2-3** раза в день
- Ребенку достаточно одного раза.

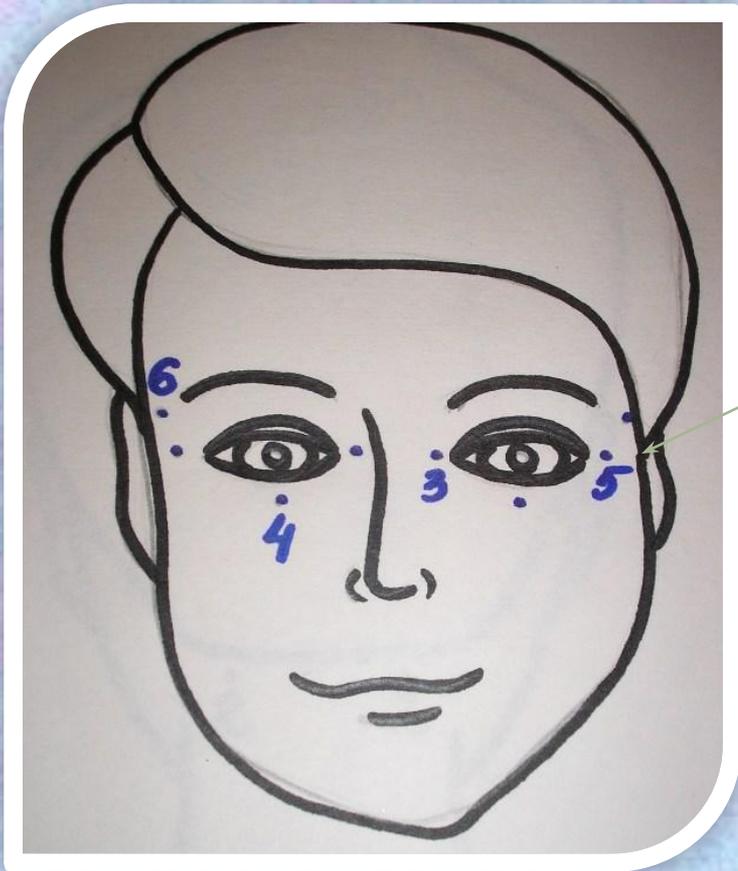
Биологически активные точки

ТОЧКА 3
на расстоянии **0,3 см**
от внутреннего
угла глаза

ТОЧКА 4
На нижнем крае
орбиты глаза
на уровне зрачка



Биологически активные точки



ТОЧКА 5

На расстоянии **0,5 см**
от наружного угла
глаза

ТОЧКА 6

на расстоянии **0,5 см**
от наружного края брови
в углублении

- Курс 2-3 недели.
- Неделя перерыва, и снова проводите курс массажа.



ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ
спасибо за внимание

