

# Улучшаваме зрението

По книга Г.Г. ДЕМИРЧОГЛЯН, А.Г.ДЕМИРЧОГЛЯН

# УЛУЧШАВАМЕ ЗРЕНИЕТО

ОЗДОРОВИТЕЛЕН КОМПЛЕКС упражнения за очи

# ЗРИТЕЛНА ГИМНАСТИКА

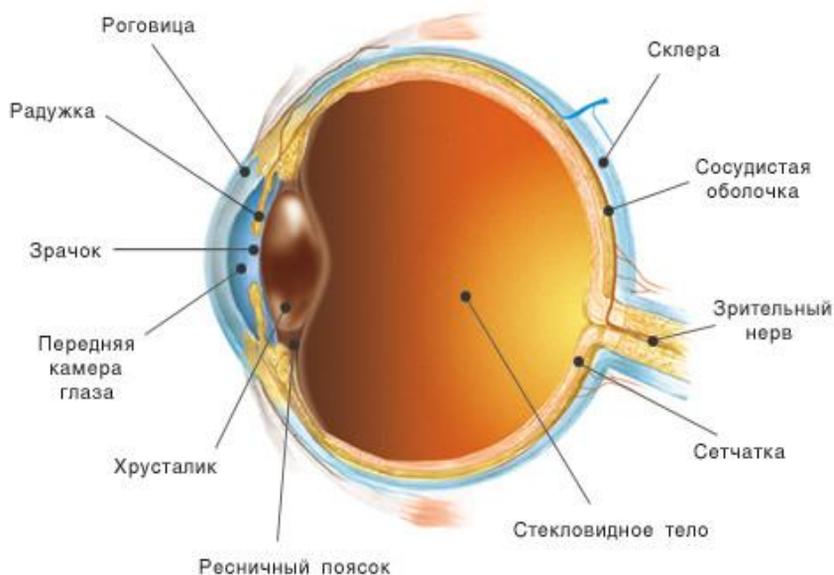


# Направленность упражнений:

□ Улучшение и сохранение зрения.

□ Профилактика близорукости и дальнозоркости.

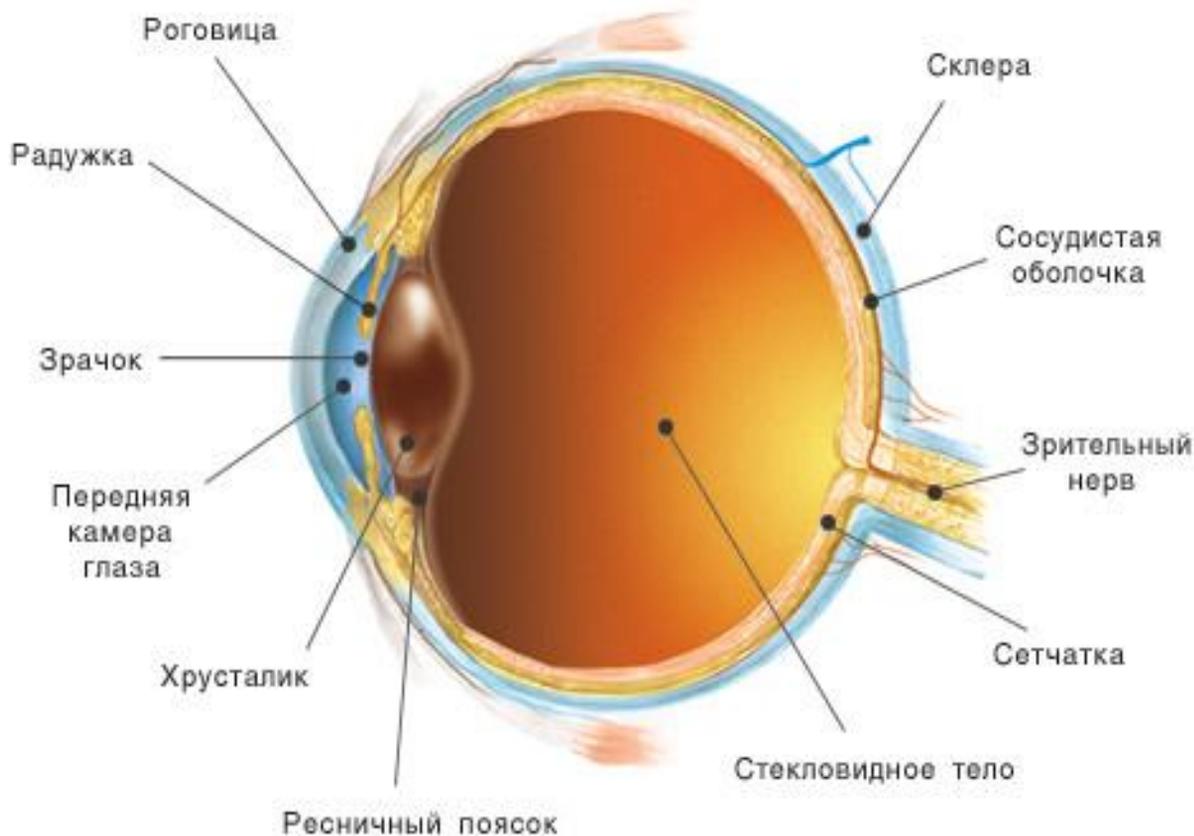
Если изображение неточно фокусируется на сетчатке глаза, то возникает **дальнозоркость**, **близорукость**, **астигматизм** или пресбиопия - старческое зрение. **Нормальным** же зрение бывает тогда, когда глаз правильно преломляет свет и изображение точно размещается на сетчатке глаза.



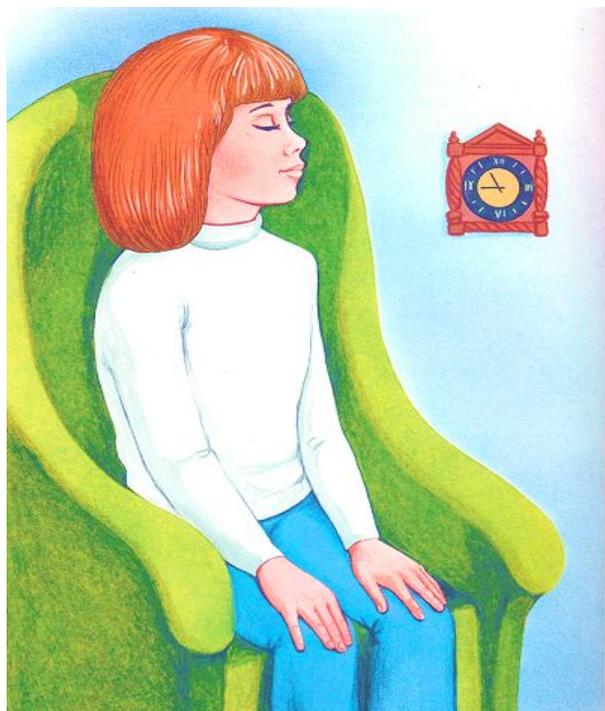
# ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

Простейшие упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

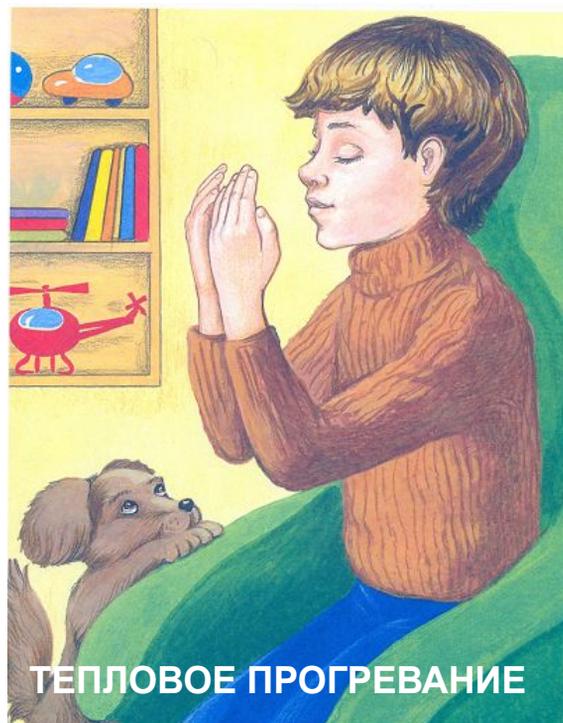


## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АУТОТРЕНИНГА



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ДО 10 МИНУТ

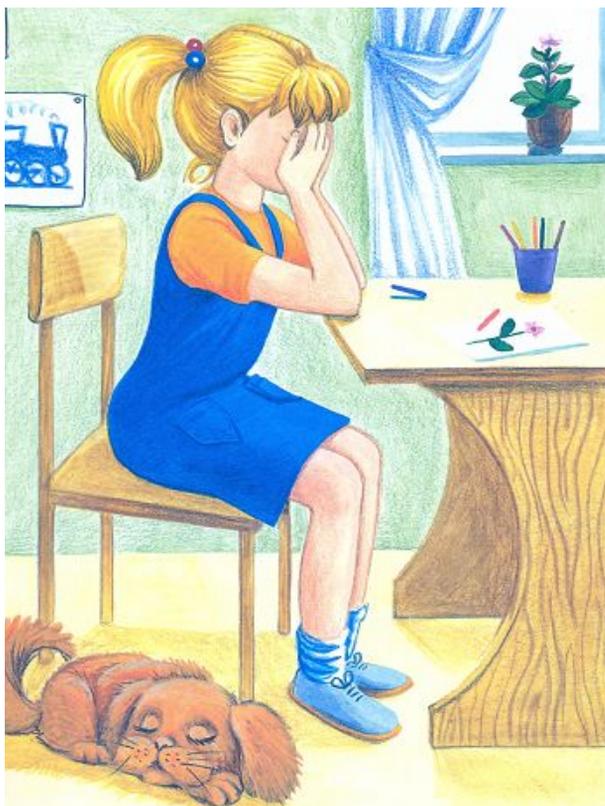
## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БЕСКОНТАКТНОГО МАССАЖА



ТЕПЛОВОЕ ПРОГРЕВАНИЕ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ДО 2 МИНУТ

## УПРАЖНЕНИЕ «ПАЛЬМИНГ»



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ОТ 50 СЕКУНД ДО 3 МИНУТ

## УПРАЖНЕНИЕ «ПАЛЬМИНГ» ЛАДНЯМИ МАМЫ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – ОТ 50 СЕКУНД ДО 3 МИНУТ

**Это нужно знать родителям и воспитателям**

*Желаю удачи!!!*

Презентация подготовлена  
Ильиной Ириной Геннадиевной,  
тифлопедагогом МДОУ Детский сад комбинированного вида №240  
«Ручеек»  
г.Саратова, 2011г.