

Гимнастика для глаз как средство развития ЗОЖ

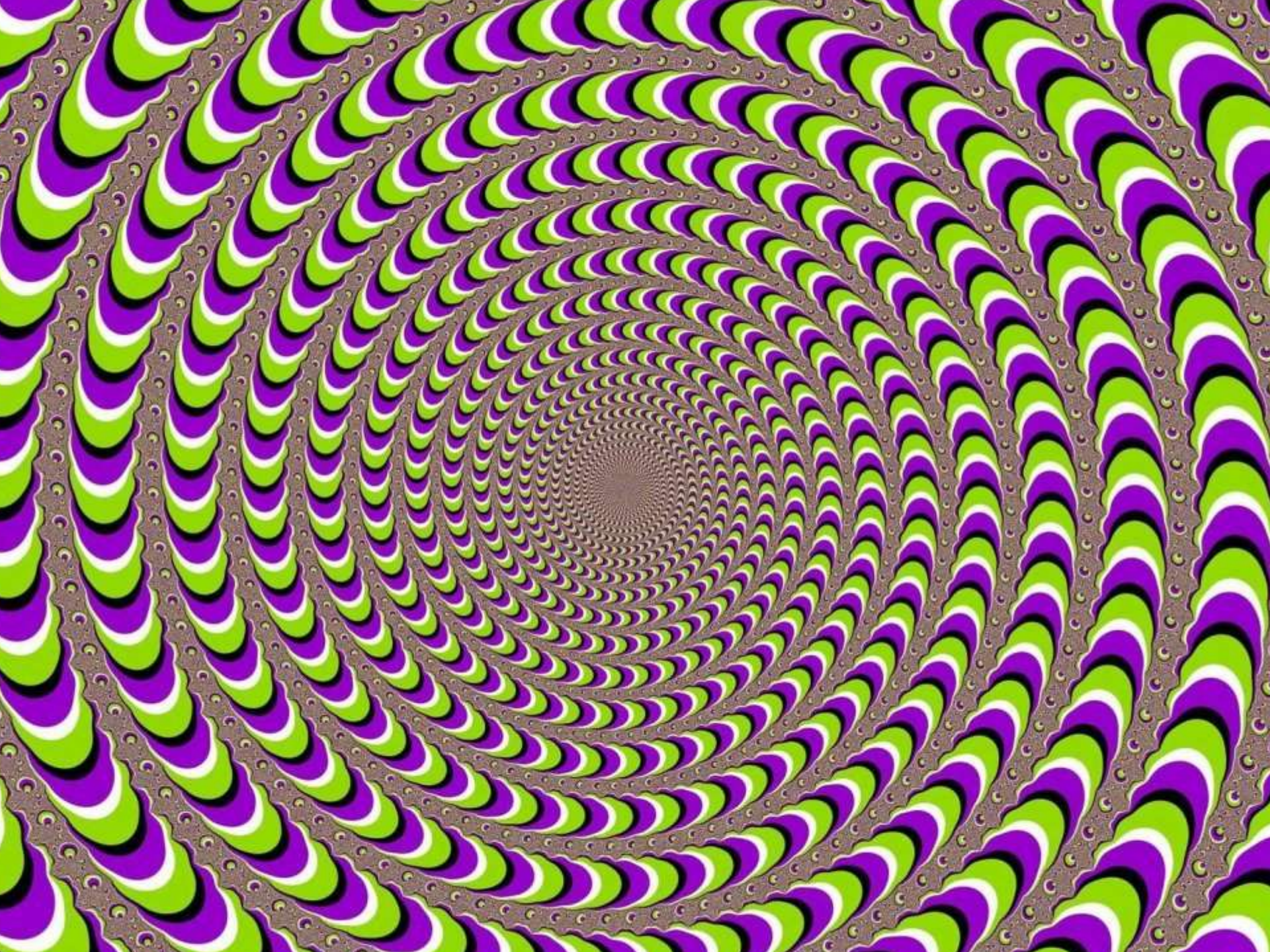
Выполнили: Бемов.П.А Фокин.М.С

Проверил:Полозов.М.М



- . Цель:
- Сформировать представление о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения.

- Задачи:
- 1)познакомить с правилами самоконтроля здоровья на занятиях и дома.
- 2)сформировать чувство ответственности за своё здоровье.
- 3) познакомить с упражнениями для гимнастики глаз.

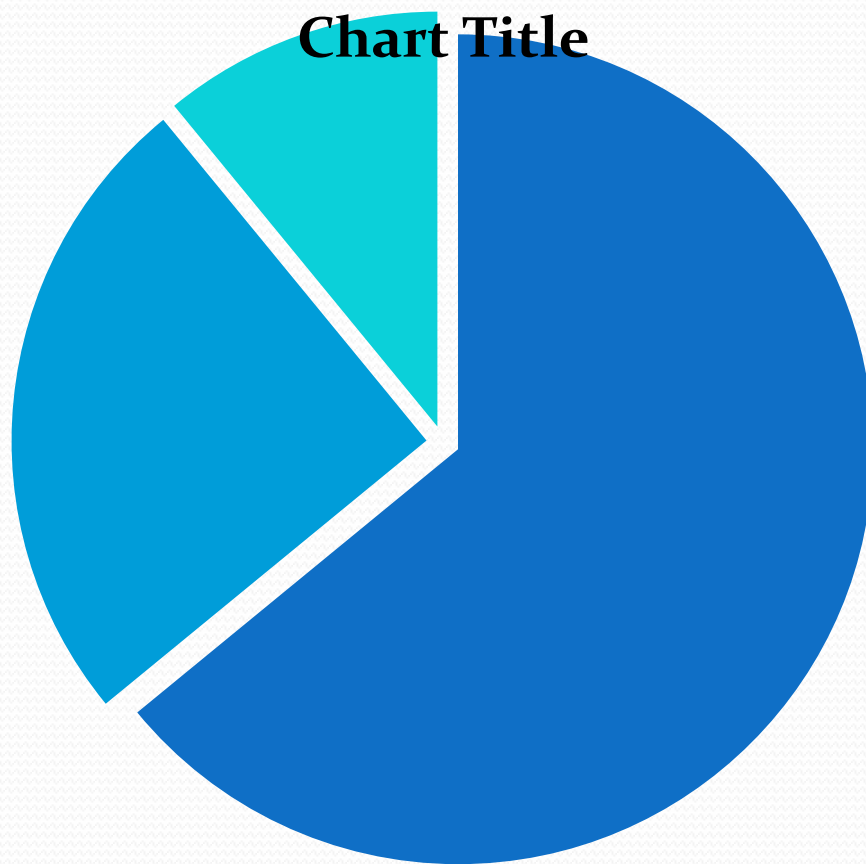


Основными причинами ухудшения зрения являются:

- Длительная нагрузка на глаза;
- Нарушение циркуляции крови в тканях;
- Возрастные изменения;
- Недостаток сна;
- Сопутствующие заболевания организма.

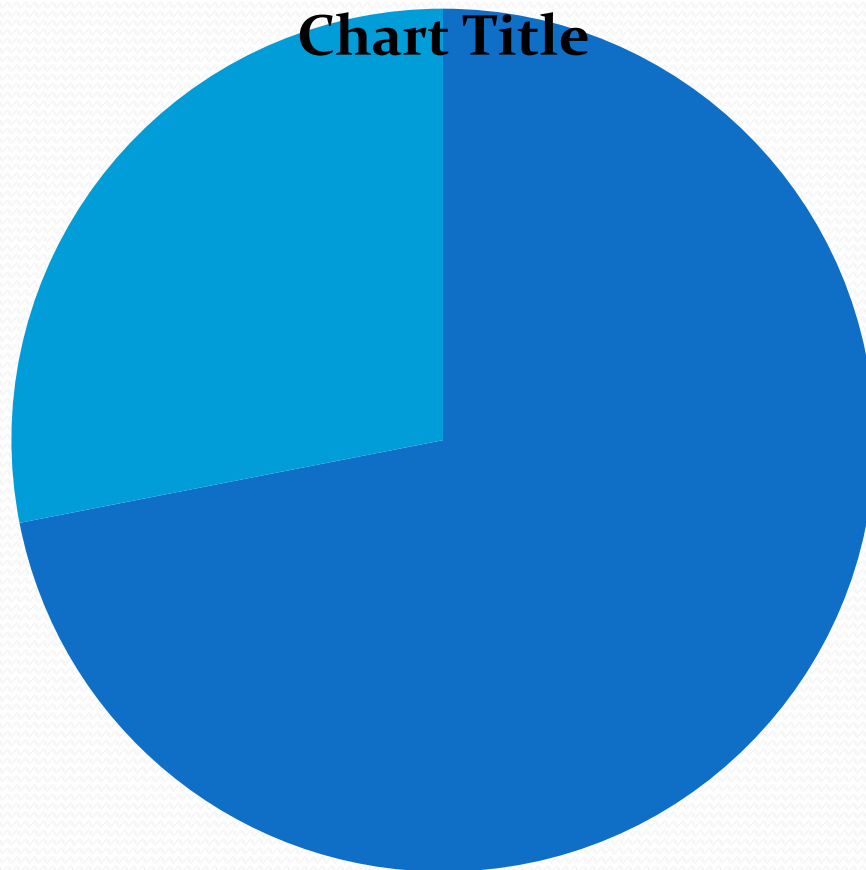


Chart Title



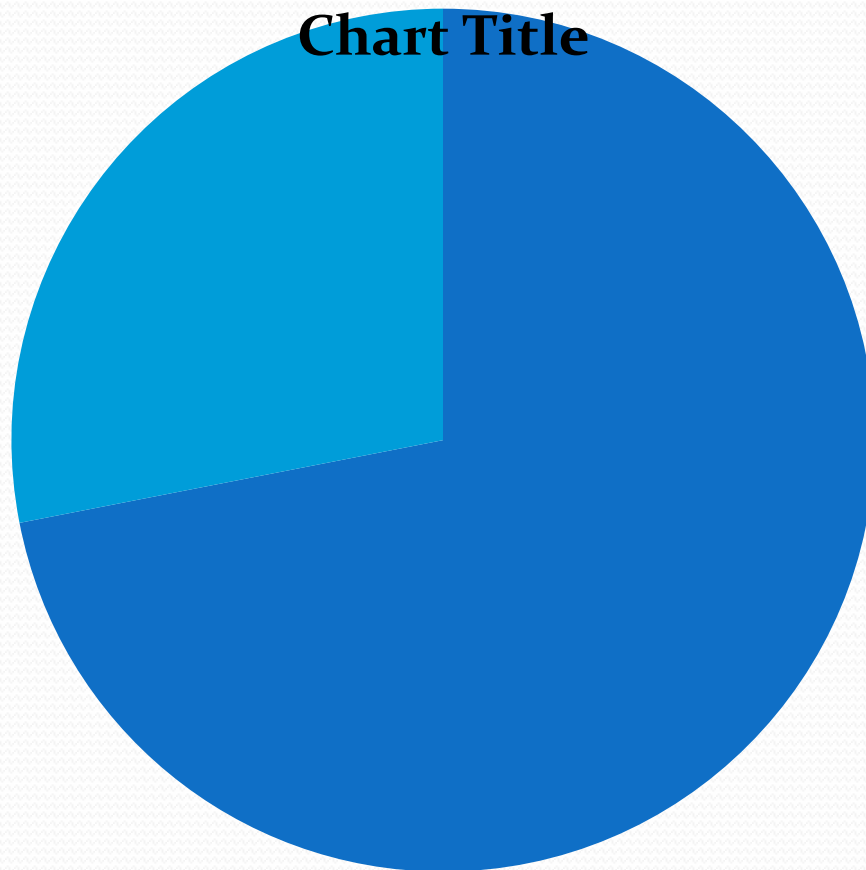
- 1-2ч
- 3-4ч
- Более 5ч

Chart Title



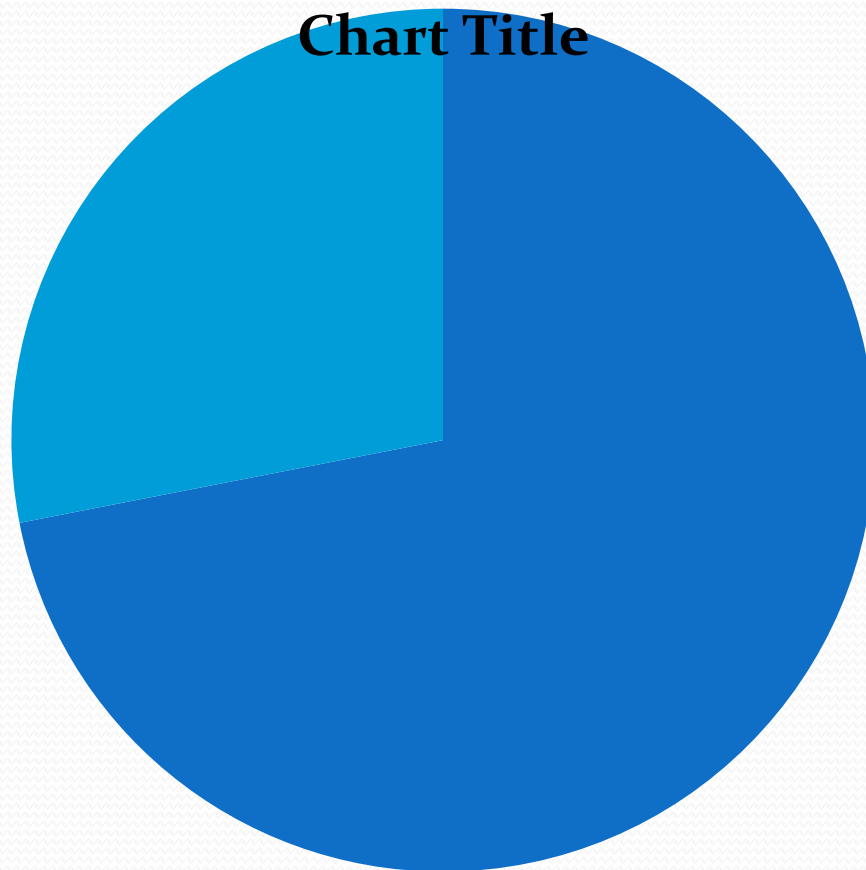
- Нет
- Да

Chart Title

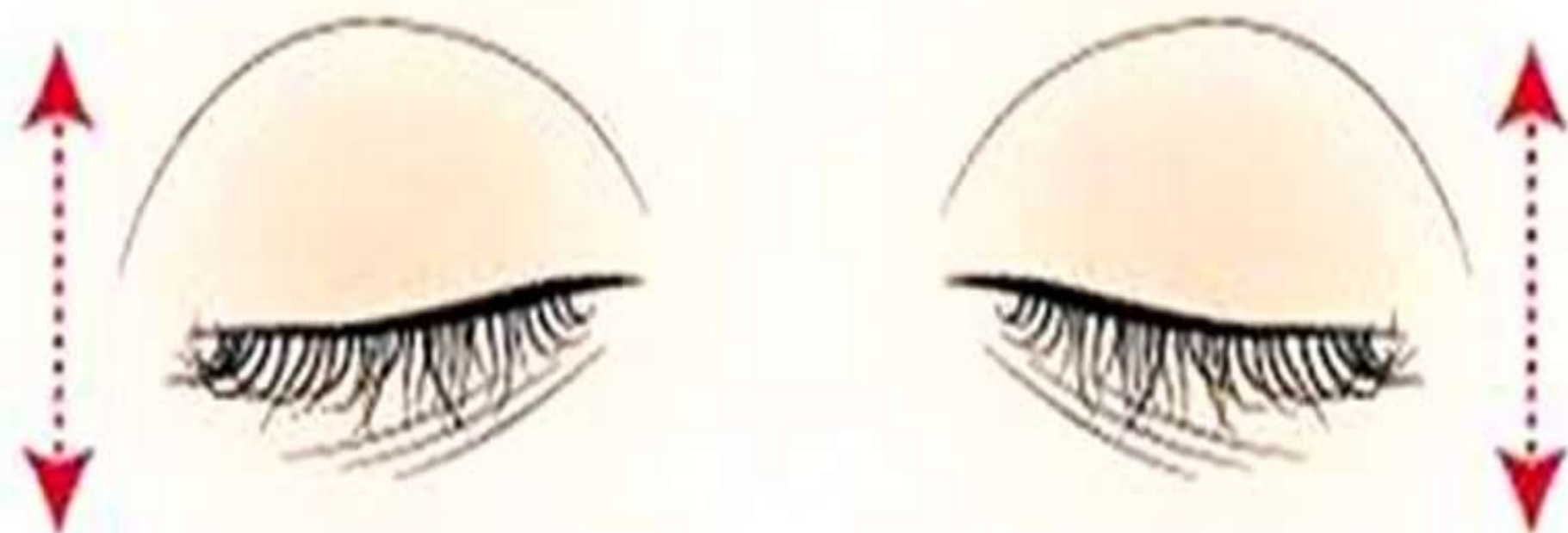


- Нет
- Да

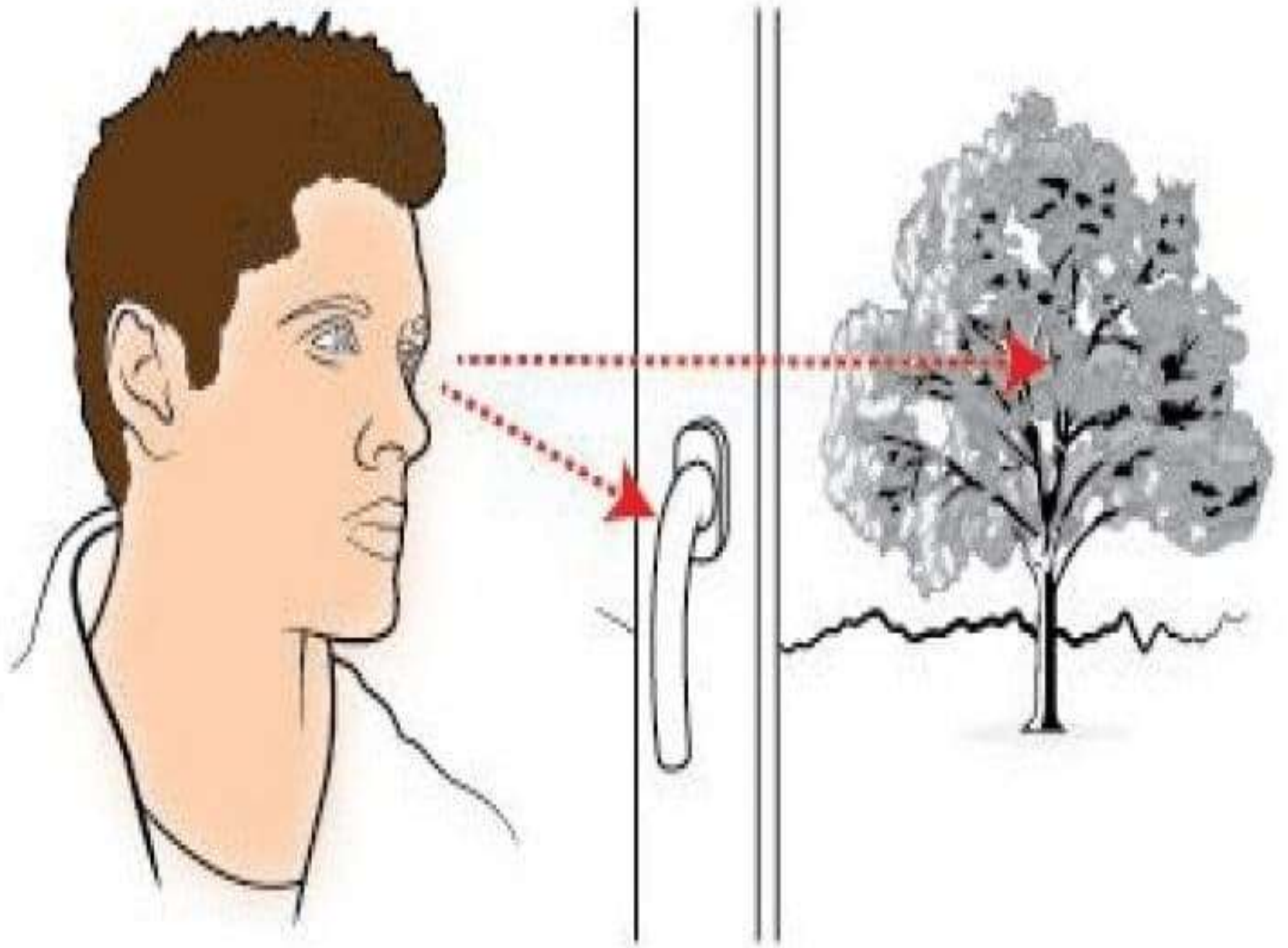
Chart Title



- Да
- Нет



Частое моргание глазами

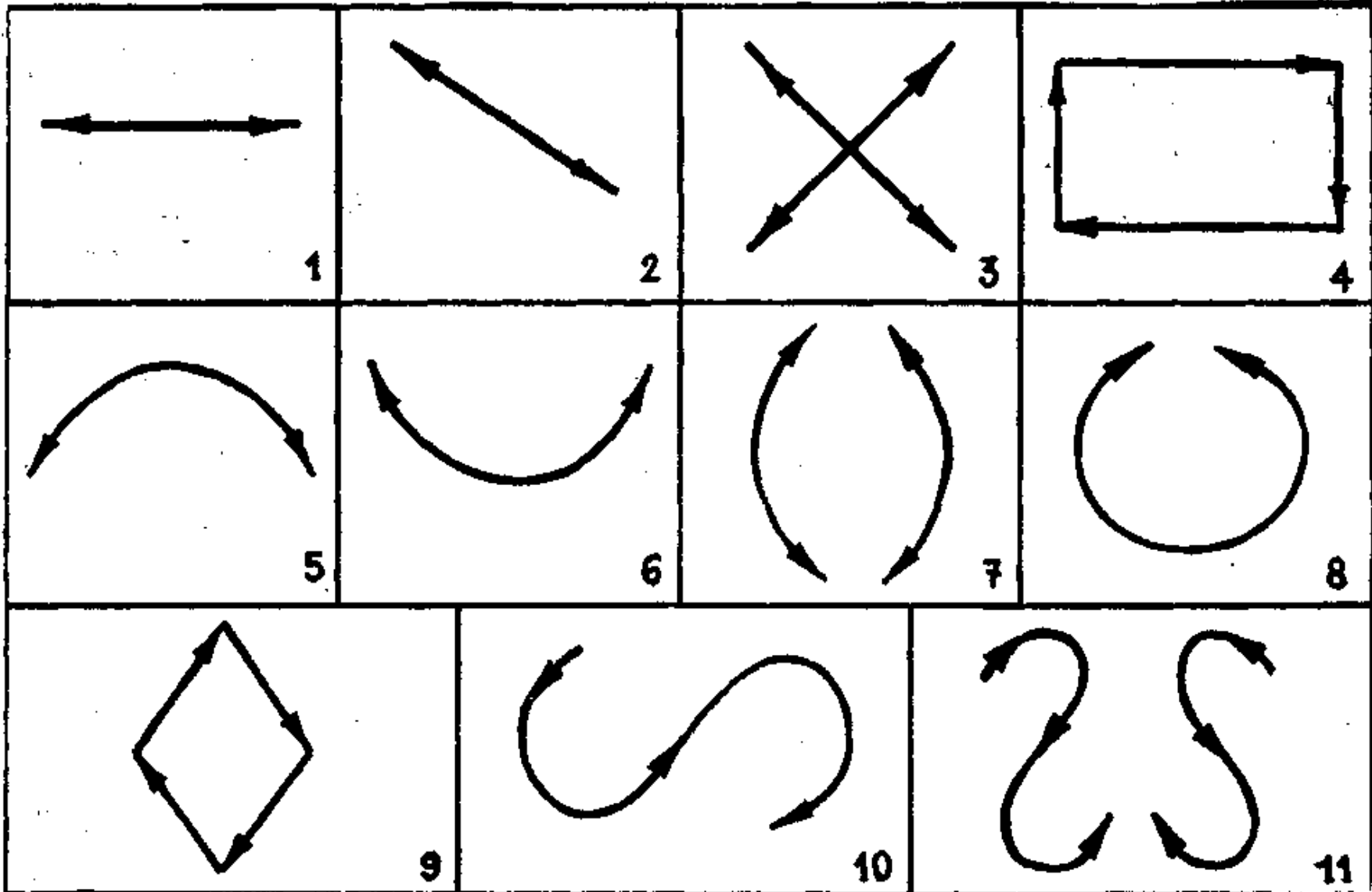


Упражнение 3. МАССАЖ



1. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки.
2. Через 1-2 секунды снимите пальцы с век.
3. Повторите 5 раз.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.



А знаете ли вы?!

- Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны.
- Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради.
- Сиди на расстоянии не менее 2 – 2,5м. от экрана телевизора.
- Соблюдай режим дня. Чередуй разные виды деятельности. Регулярно проветривай помещение.
- Не трети глаза грязными руками. Ухаживай за ними, мой их.
- Ежедневно выполняй гимнастику для глаз.
- Ешь больше продуктов , богатых витамином А (печень, морковь)

$\frac{20}{100}$

Ш Б

2

$\frac{20}{70}$

М Н К

3

$\frac{20}{50}$

Ы М Б Ш

4

$\frac{20}{40}$

Б К Н Ш Ы

5

$\frac{20}{30}$

Ш Н К Б Ы М

6

$\frac{20}{25}$

Н К И Б М Ш Ы

7

$\frac{20}{20}$

Б К Ш Н Ы М И Б

8

$\frac{20}{15}$

К Н Ш Ы М И К Н И

9

$\frac{20}{13}$

К Ш Н И Ы К Н И М

10

$\frac{20}{10}$

Б К Ш Н И К Ы В И К

11



Спасибо за внимание!