

Основная **цель** зрительной  
гимнастики –  
**тренировка мышц органов зрения**



# Значение зрительной

## гимнастики

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза
- повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов
- укрепляет мышцы век,
- снимает переутомление зрительного аппарата
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах
- повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства
- корректирует функциональные дефекты зрения.



Периодическая гимнастика для глаз дает возможность мозгу лучше работать и понимать происходящее вокруг. Кроме того, благодаря регулярным процедурам у ребенка улучшается память.

**НЕ НУЖНО ДУМАТЬ, ЧТО ЕСЛИ У РЕБЕНКА  
НЕТ НИКАКИХ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ, ТО  
ЕМУ НЕ НУЖНА НИКАКАЯ ЗРИТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА!**



# Правил

Точно следовать  
тексту

После гимнастики  
быстро поморгать в  
течение 15-20 сек

Выполнять с  
закрытыми глазами

**САМОЕ  
ПРОСТОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ –  
ЭТО ПАЛЬМИНГ!**

# «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

смотрит влево!

смотрит вправо!

А теперь вперед!

Тут немного отдохнет

*(глазки не напряжены и расслаблены)*

А Варвара смотрит вверх –

выше всех, дальше всех!

А теперь – смотрит вниз

(Глазки наши напряглись).

А теперь – глаза закрыла,

И открыла, и закрыла.