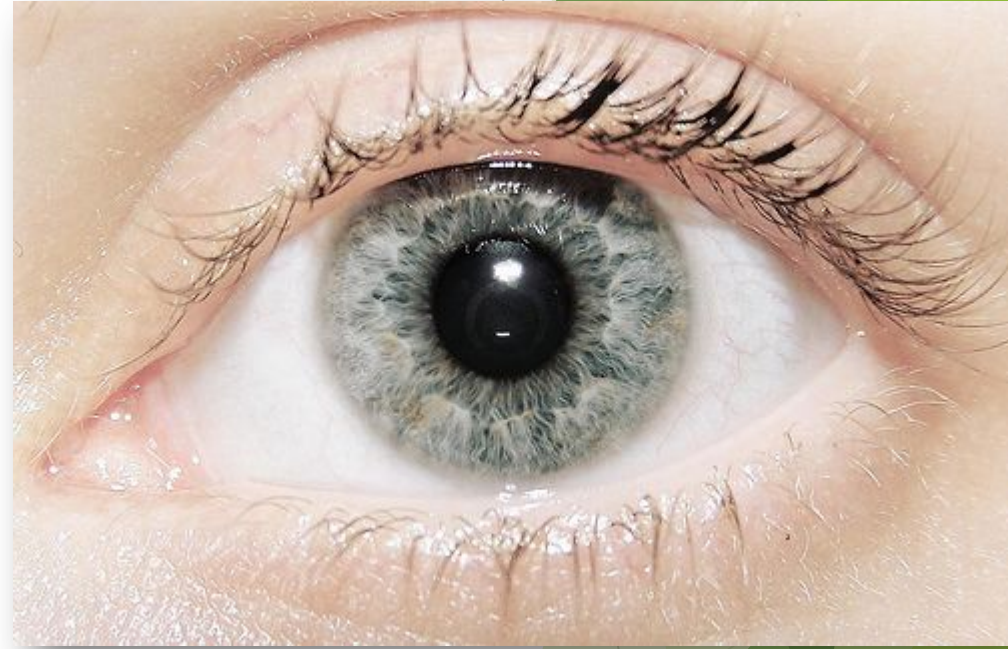


Зрение. Гимнастика для глаз.

Выполнил : Герасимов Александр Иванович
учитель физической культуры
МКОУ «Каменская ОШ»
Октябрь 2017г.

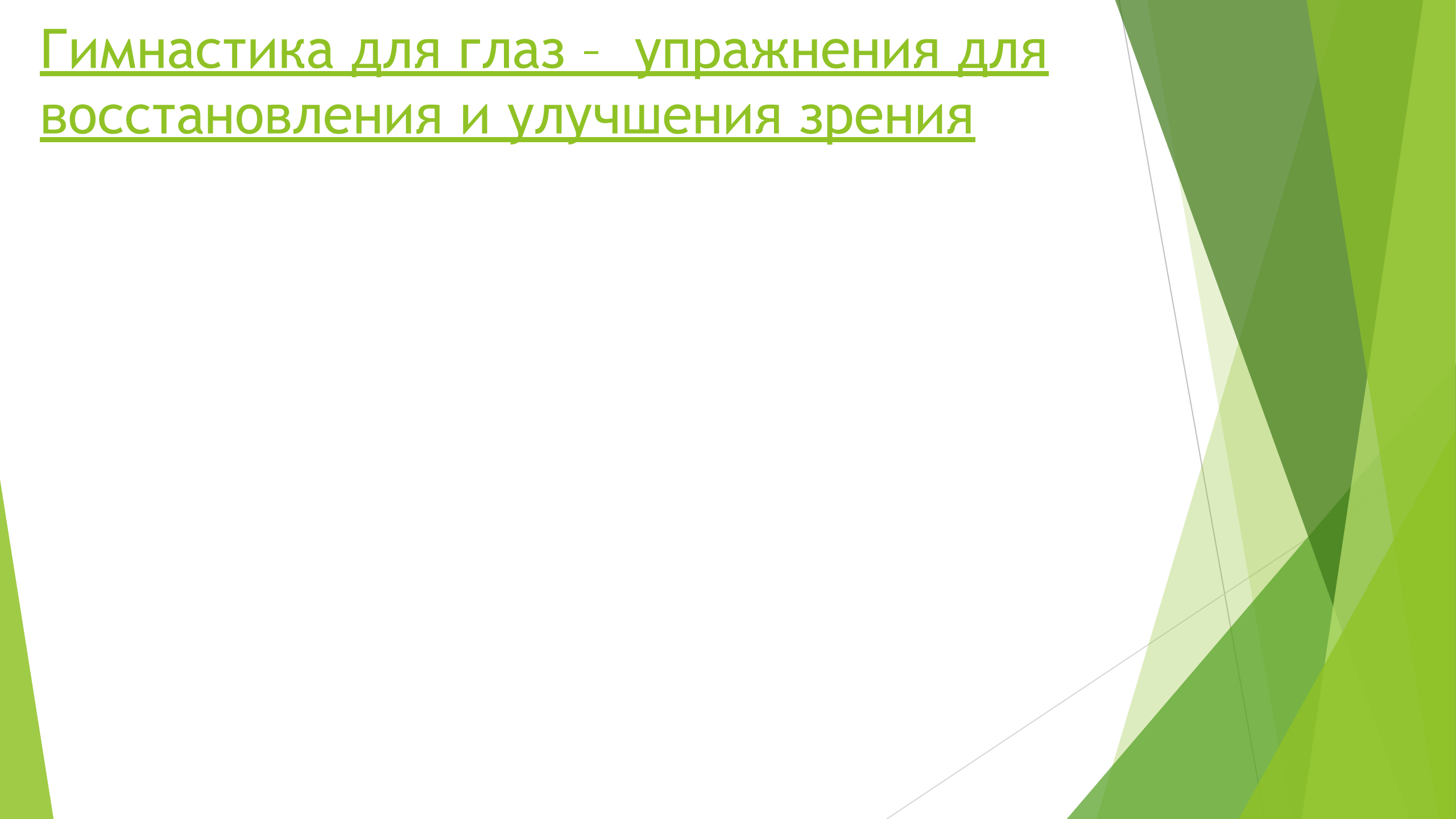


Зрение человека





Гимнастика для глаз - упражнения для восстановления и улучшения зрения





жунд

на

жунд,

.
ме,

на пальцы с



При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. После каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
 2. Зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
 3. Следите за движениями - амплитуда должна быть максимальной;
- при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(делаюм круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Берегите ваши глазки черные
и серые , зеленые и голубые.

