ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Составитель: Воспитатель ГПД Эстрина Любовь Семеновна
ГБОУ гимназия № 159 «Бестужевская»
г. Санкт-Петербург

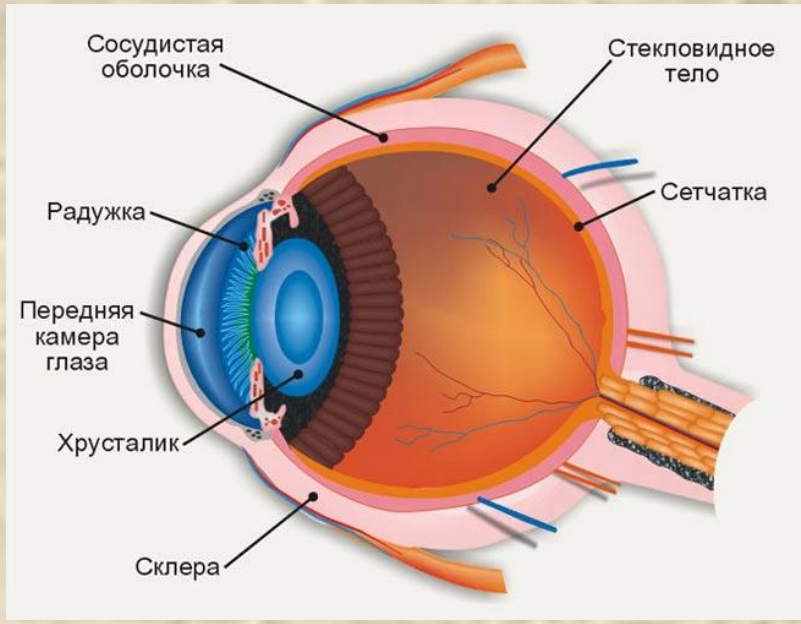
ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?

ОРЁЛ

СОВА

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

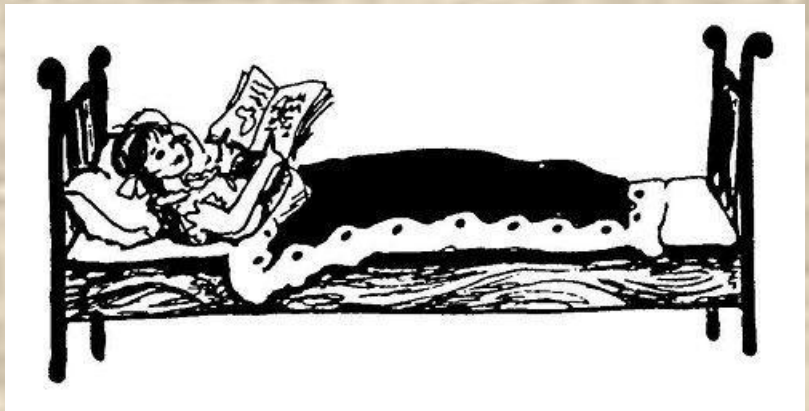
- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево –вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторим 10 раз.
- Вытяните руку вперёд. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторим 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль. 1 мин.

Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.

- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.

- Не читать лёжа.
- Не читать в транспорте.



- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец и др.)
- Делать гимнастику для глаз.

БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!