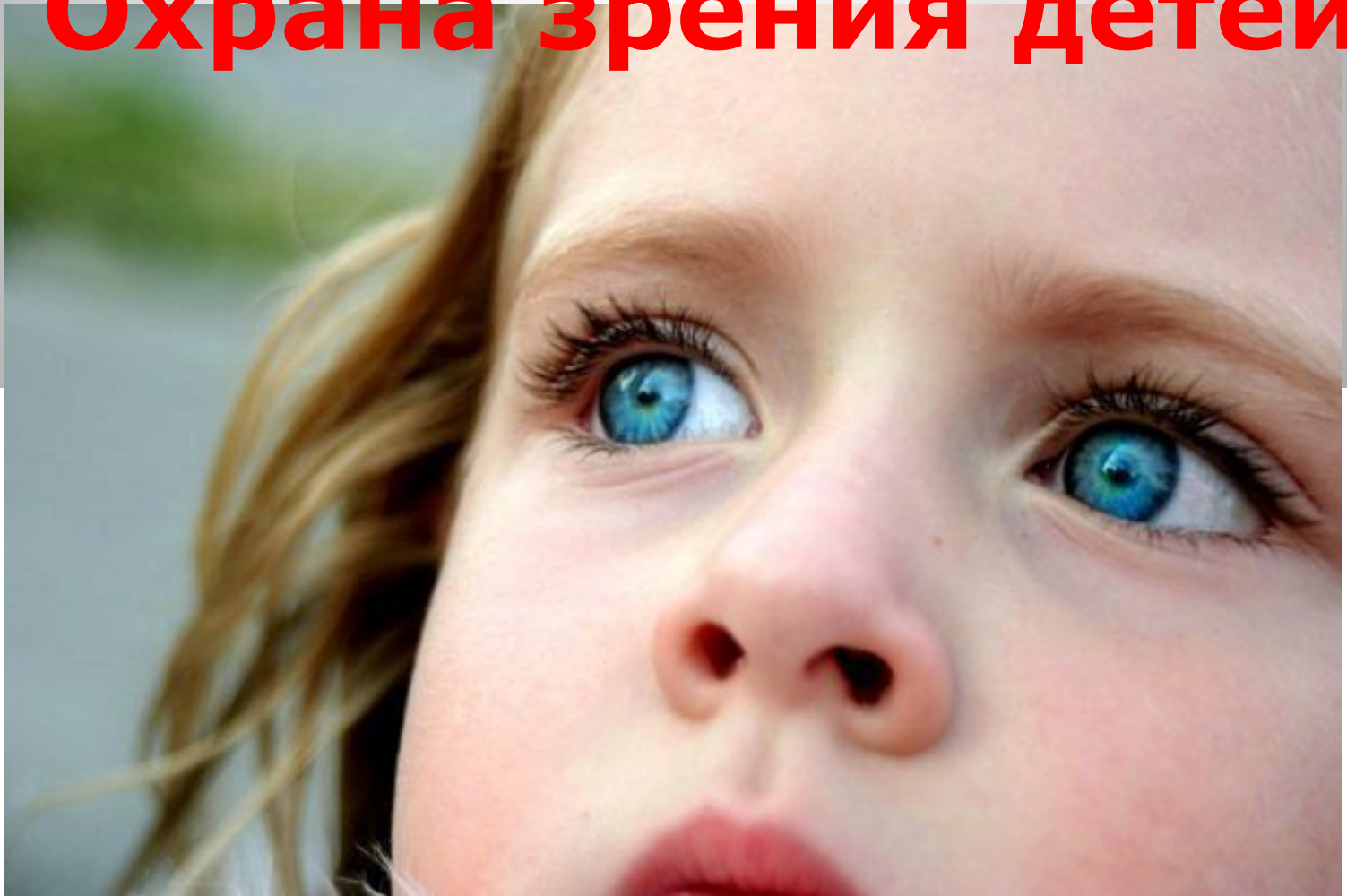
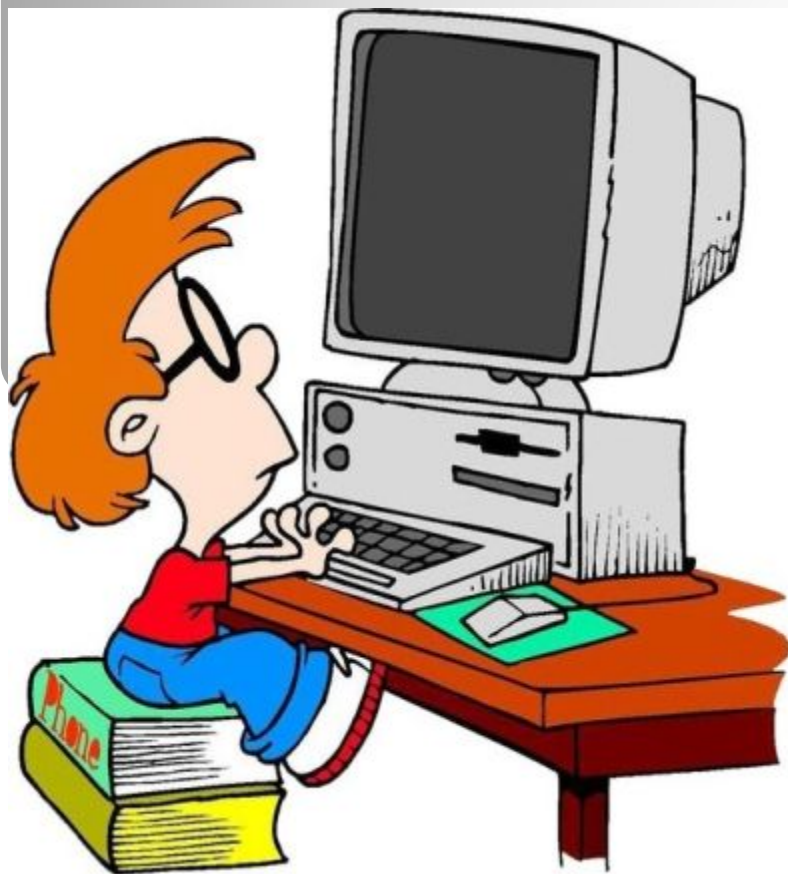


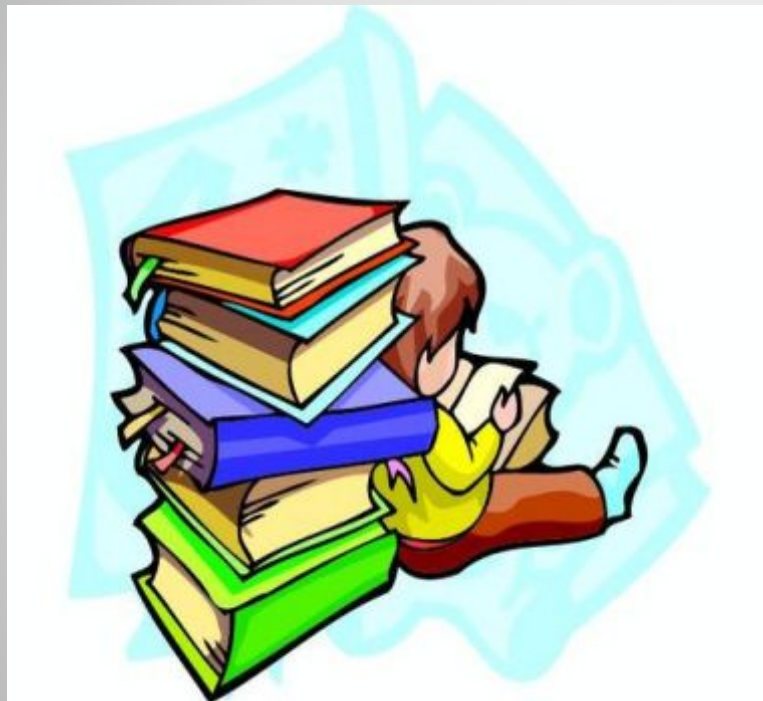
# Охрана зрения детей



## Как правильно смотреть телевизор и заниматься на компьютере



# Как правильно читать книги



# Что нужно кушать, чтобы глазки были здоровы



## Белка



Белка дятла поджидала.  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.  
И-ка, дятел, посмотри!  
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки  
(закрывают глаза, гладят веки  
указательным пальцем)

## Ветер



Ветер дует нам в лицо  
(часто моргают веками)

Зажачалось деревцо  
(поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише  
(медленно приседают,  
опускают глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(встают и глаза поднимают вверх)

## Заяц

Вверх морковку подними.  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опцети

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайнька умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

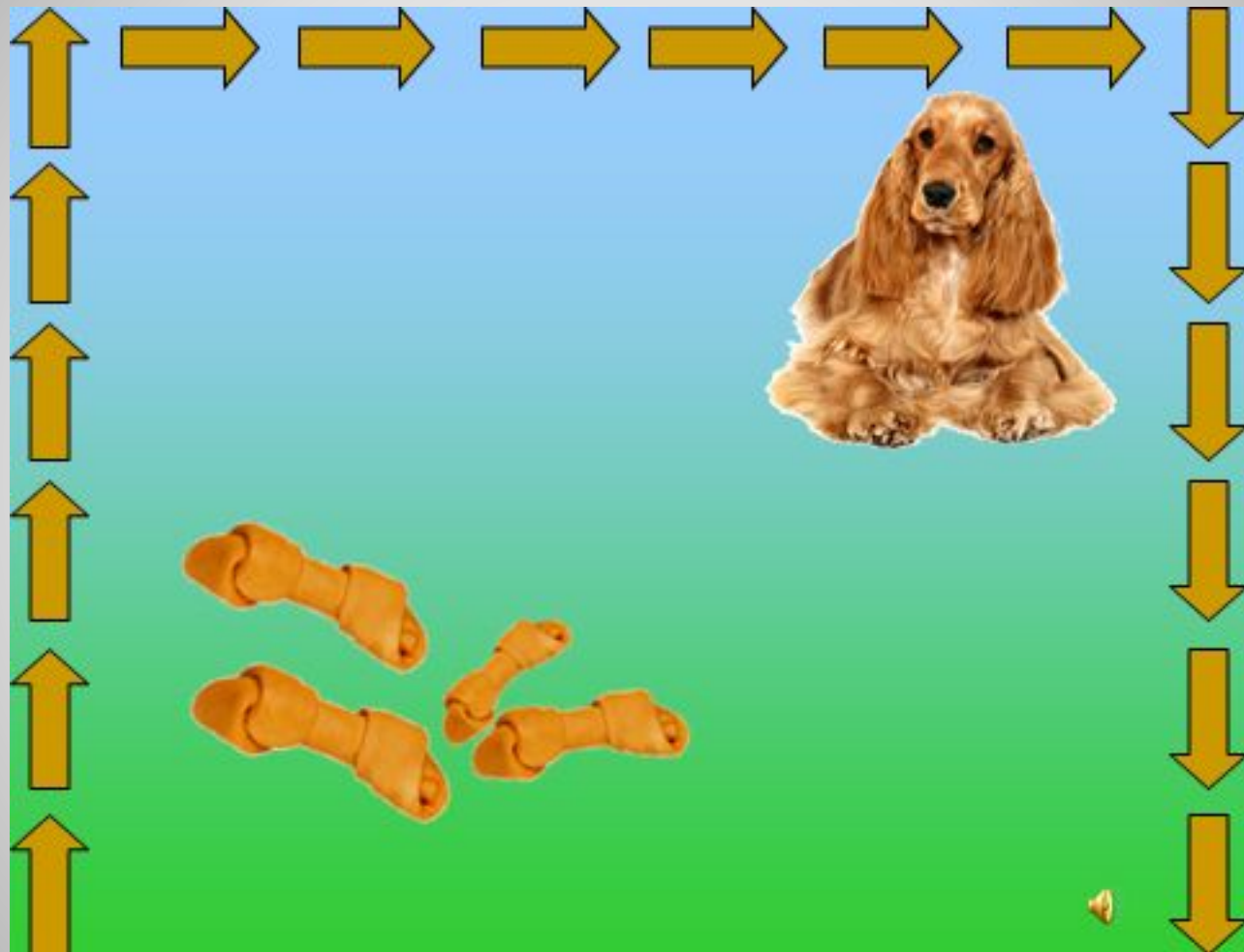
Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

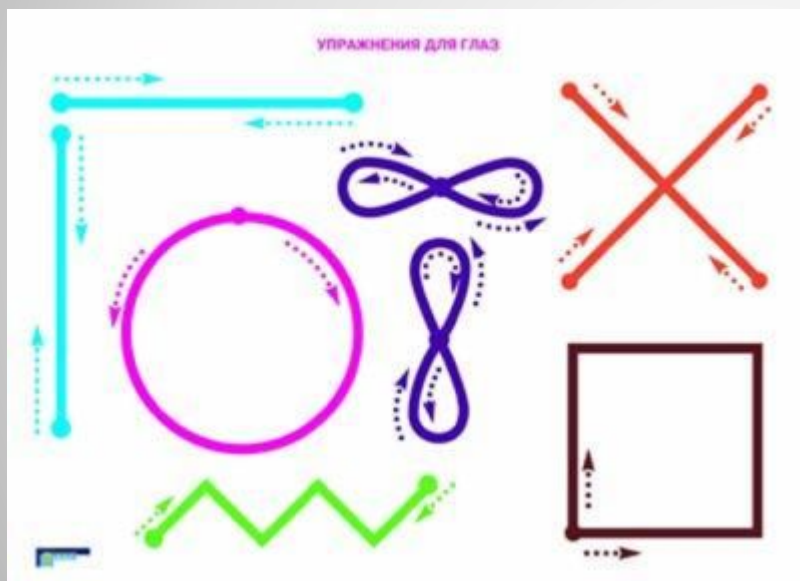
Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.

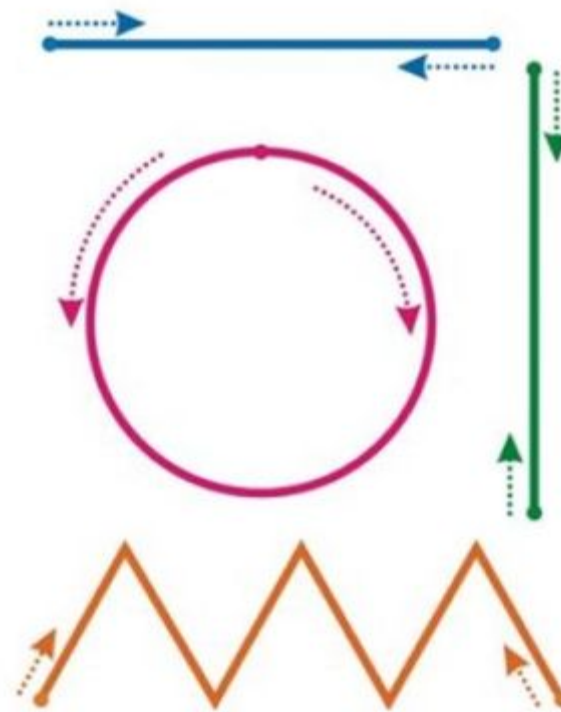








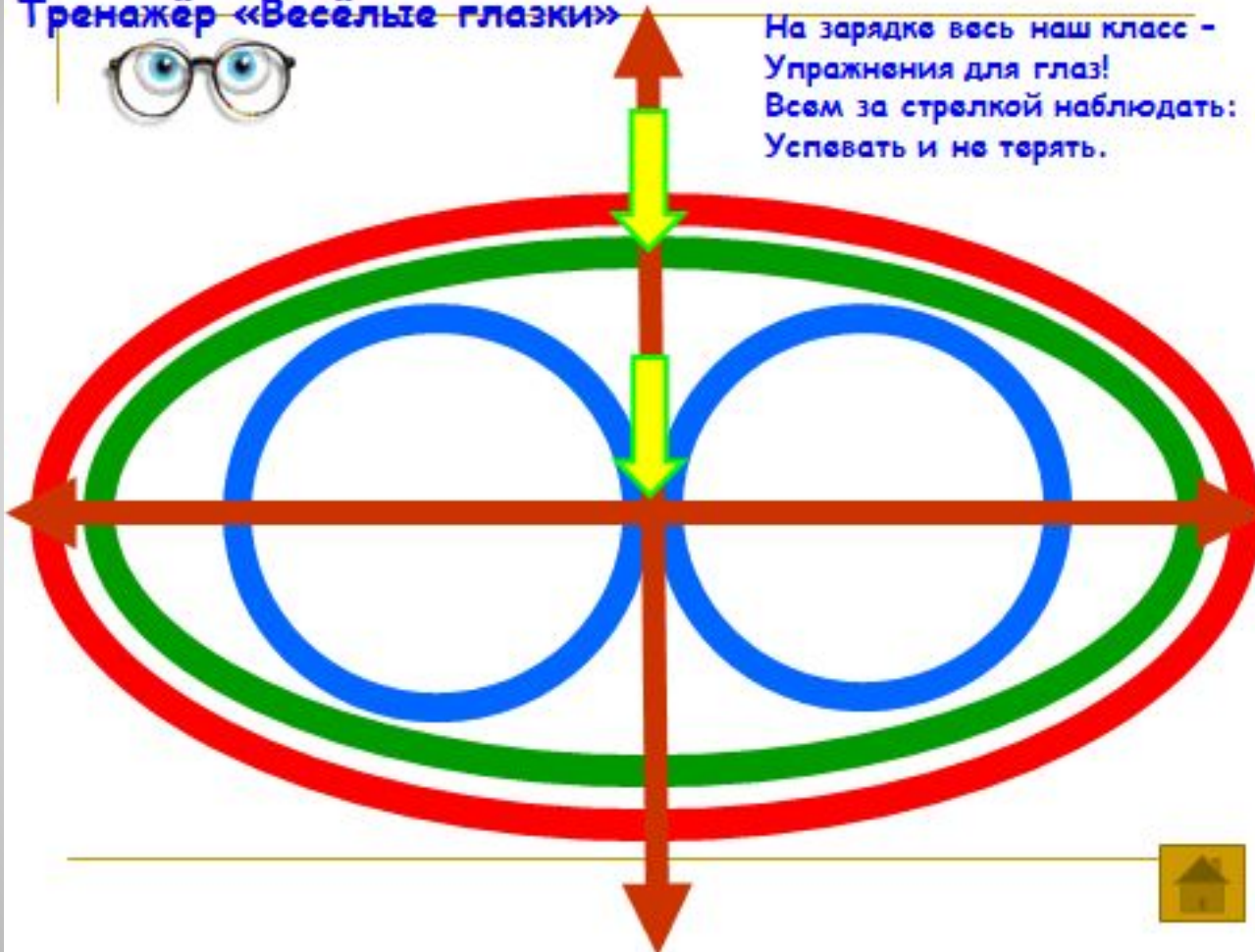
### Упражнения для глаз:



# Тренажёр «Весёлые глазки»



На зарядке весь наш класс -  
Упражнения для глаз!  
Всем за стрелкой наблюдать:  
Успевать и не терять.



# Самомассаж

- ❑ Потереть ладони, закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек
- ❑ Закрыть глаза. Делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 сек
- ❑ Закрыть глаза. Движение глазами с закрытыми глазами вправо, влево. 2-3 раза. Поморгать