



## Центр охраны здоровья детей и подростков ГБПОУ «СОМК»

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Уважаемые родители! Хотим напомнить вам о важности заботы о здоровье глаз ваших детей. В нашем мире, где дети проводят все больше времени за экранами телевизоров, компьютеров и мобильных устройств, усталость глаз становится все более распространенной проблемой.

Однако, существует простой способ укрепить зрение и предотвратить усталость глаз — гимнастика для глаз. Мы призываем вас проводить несколько минут каждый день, чтобы позаботиться о здоровье глаз ваших детей



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВОХРАНЕНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

### Гимнастика для глаз приносит пользу:

Улучшается кровообращение и  
питание глазных мышц

Уменьшается  
напряжение и усталость глаз

Улучшается координация и  
подвижность глаз

Предупреждает развитие  
близорукости и дальнозоркости

Профилактирует заболевания глаз  
связанные с перенапряжением



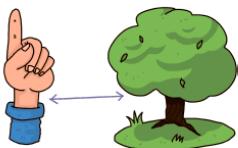
1. Зажмурься, затем  
широко открои глаза.



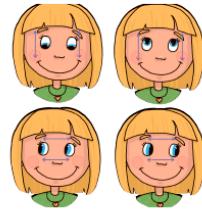
4. Сделай круговые движения  
глазами не поворачивая голову.



РАЗ ПОВТОРИ КАЖДОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ



3. Посмотри вдали, затем переведи  
взгляд на близко расположенный предмет.



2. Не поворачивая головы,  
посмотри вверх, вниз,  
вправо, влево.



5. Потри ладони друг о друга,  
чтобы ощутить тепло.  
Закрой глаза тёплыми  
ладонями, отдыхай 2 минуты.

[zdravodeti.ru/roditeľiam/](http://zdravodeti.ru/roditeľiam/)

Подготовлено Центром охраны здоровья детей и подростков ГБПОУ «СОМК»

