

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в;
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

Митяева Оксана Михайловна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22

Руководитель клуба,

специалист по реабилитационной работе

в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

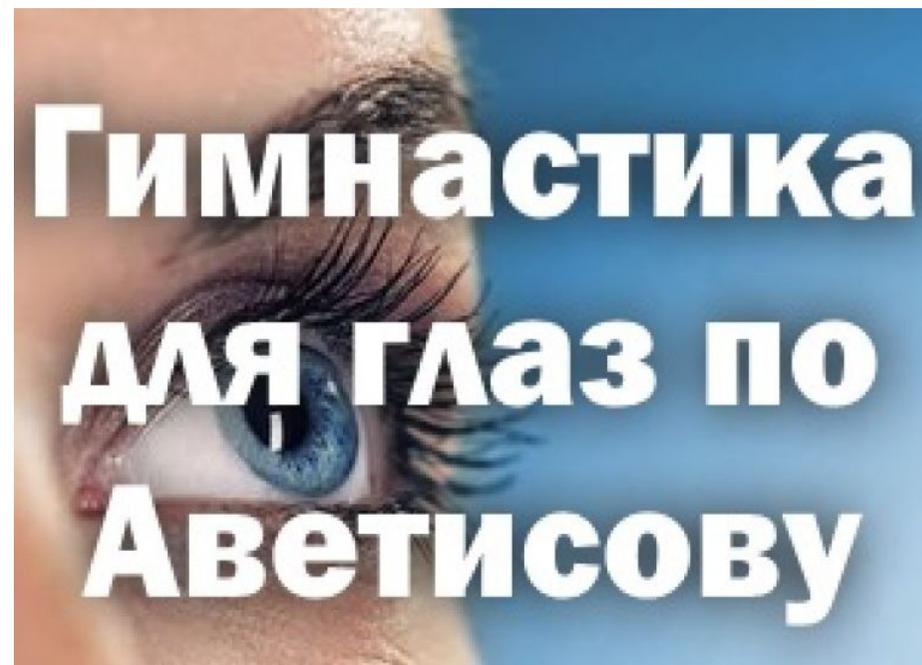


Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

**ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»**

Отделение дневного пребывания граждан
пожилого возраста и инвалидов

Памятка
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПО
МЕТОДИКЕ Э.С.АВETИCOBA



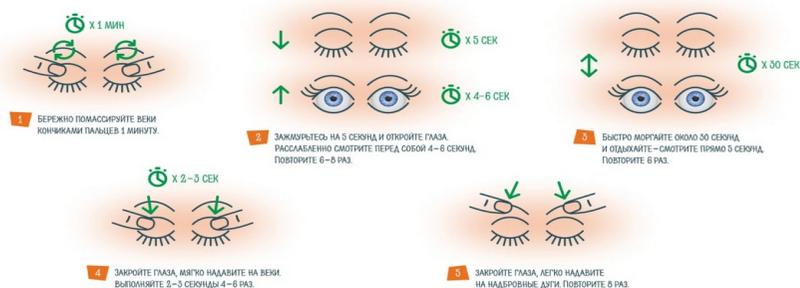
п. Красная Горбатка
2024 год

Из чего состоит этот комплекс:

Первый комплекс

- Бережно помассируйте веки кончиками пальцев 1 минуту.
- Зажмурьтесь на 5 секунд и откройте глаза. Расслабленно смотрите перед собой 4-6 секунд. Повторите 6-8 раз.
- Быстро поморгайте около 30 секунд и отдохните – смотрите прямо 5 секунд. Повторите 6 раз.
- Закройте глаза. Бережно надавите на веки в течение 2-3 секунд. Выполняйте 4-5 раз.
- Закройте глаза, мягко надавите на надбровные дуги. Выполните 8 раз.

1 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВЕТИСОВУ

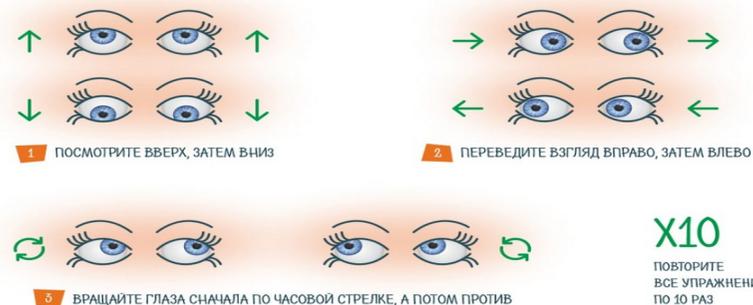


Второй комплекс способствует укреплению глазодвигательных мышц:

- Не спеша посмотрите вверх, а затем вниз, сохраняя прямое положение головы. Повторите 8-12 раз.
- Не спеша переводите взгляд из стороны в сторону. Выполняйте 8-12 раз.
- Медленно посмотрите вверх в левую сторону, а затем по диагонали вниз в правую. Затем переводите также

взгляд по диагонали сверху справа – вниз влево. Повторите всё по 8 раз. Выполняя все упражнения, держите голову прямо.

2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВЕТИСОВУ



Третий комплекс направлен на укрепление цилиарной (ресничной) мышцы, обеспечивающей аккомодацию –

3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВЕТИСОВУ



способности глаз фокусироваться на разных расстояниях. При первом выполнении возможно ощущение дискомфорта в глазах.