

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  
Электронная почта: [seliv\\_cso@uszn.avo.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avo.ru)

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

Митяева Оксана Михайловна

Специалисты по социальной работе:

Кашицина Наталья Константиновна

Кириллова Юлия Сергеевна

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

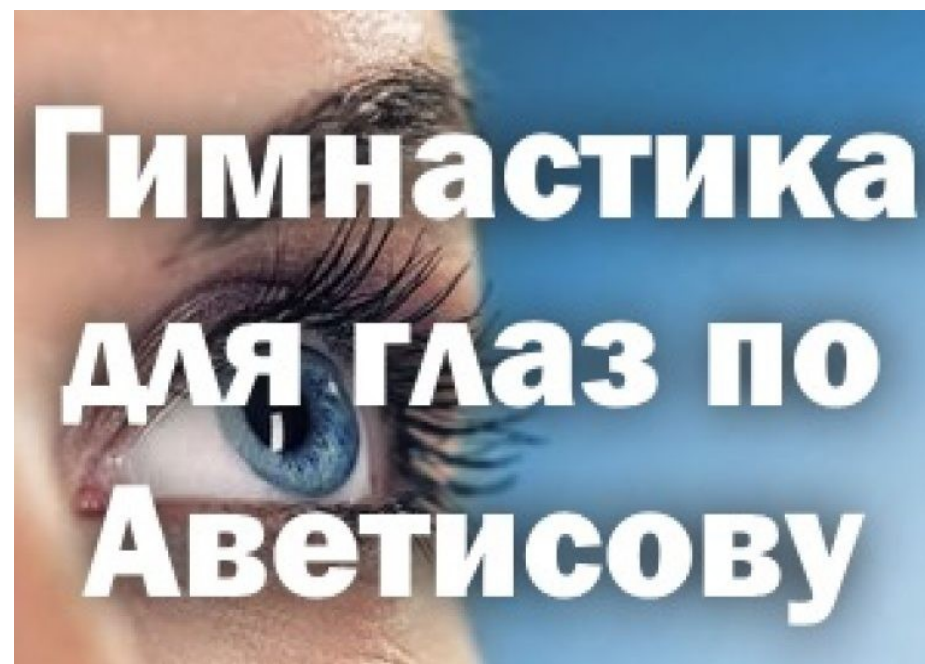
Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22



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.АВETИСОВА**



п. Красная Горбатка  
2024 год

### Из чего состоит этот 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

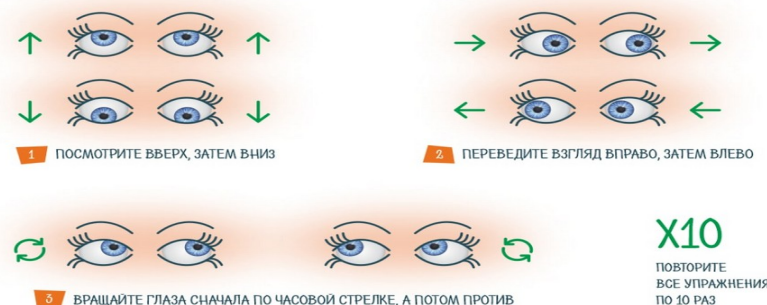


Второй комплекс способствует укреплению глазодвигательных мышц:

- 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.