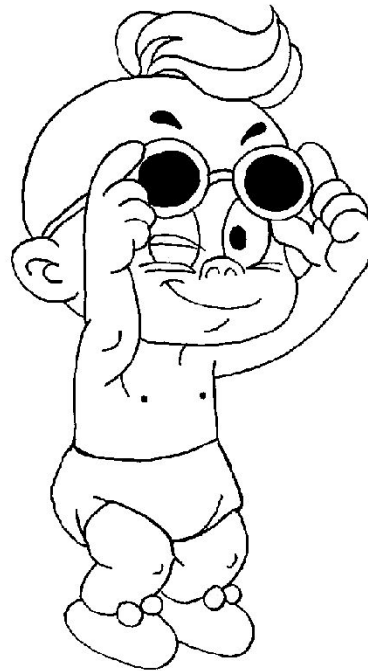


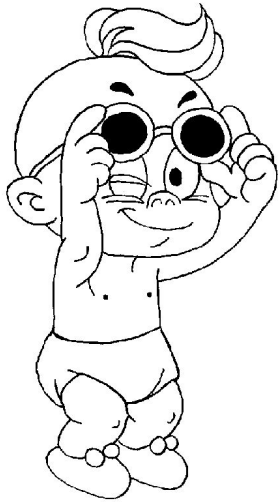
# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ВЕСЁЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ



Представленный комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька» помогут не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей.

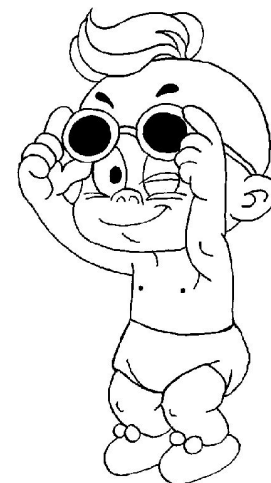




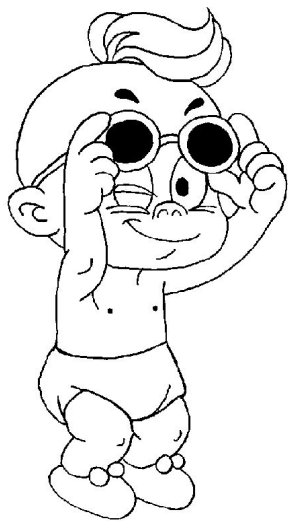
о неделю по - порядку,  
ки делают зарядку.  
онедельник, как проснутся,  
ки солнцу улыбнутся,  
и посмотрят на траву  
и обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу,  
голова неподвижна; (снимает глазное  
напряжение).*

- Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.



*Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).*



реду в жмурки мы играем,  
ко глазки закрываем.

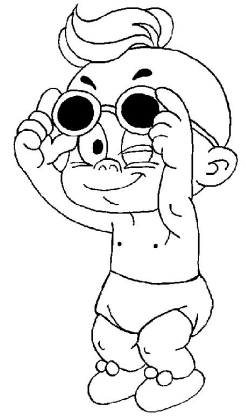
два, три, четыре, пять,  
м глазки открывать.

римся и открываем

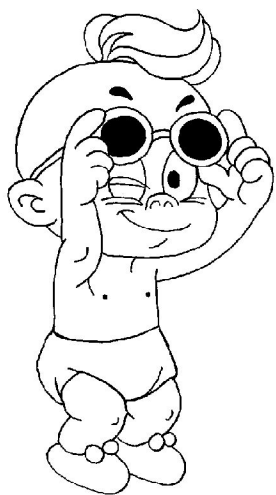
так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до  
пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.



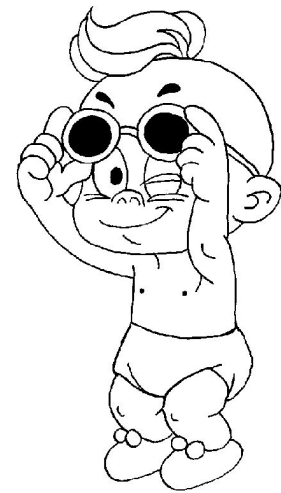
*Смотреть прямо перед собой,  
поставить палец на расстояние 25-30  
см. от глаз, перевести взор на кончик  
пальца и смотреть на него, опустить  
руку. (Укрепляет мышцы глаз и  
совершенствует их координации)*



тятницу мы не зевали  
за по кругу побежали.  
тановка, и опять  
ругую сторону бежать.

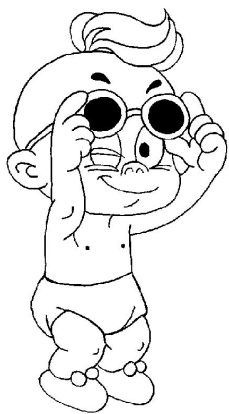
*Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх;  
(совершенствует сложные движения  
глаз)*

- Хотя в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.



*Посмотреть взглядом в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый (совершенствует сложные  
движения глаз)*





воскресенье будем спать,  
этом пойдём гулять,  
бы глазки закалялись  
но воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*