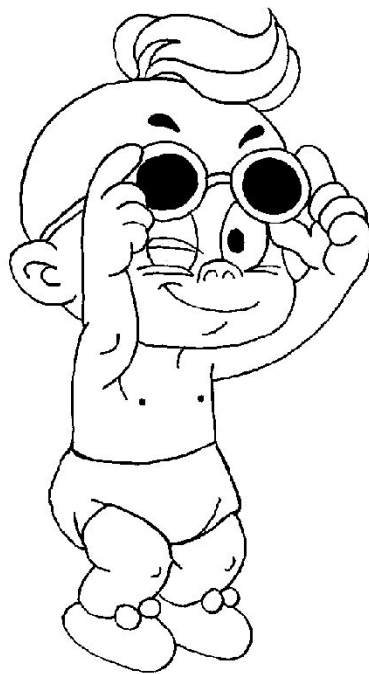


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЕСЁЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Подготовила : Исаченко Е.Ю.

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.

недельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз 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.

жмуримся 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)*



В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую 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)*



- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*крыть 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)*