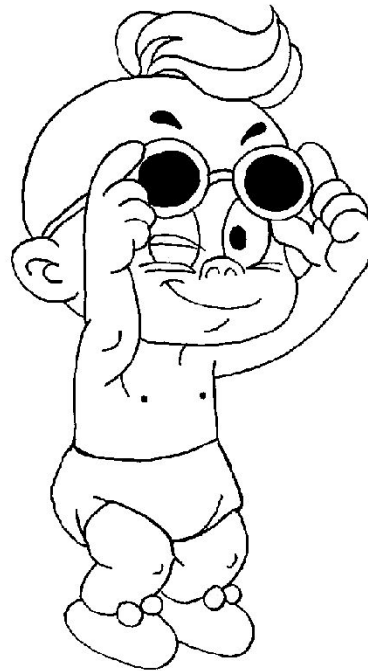


# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЕСЁЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



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)*