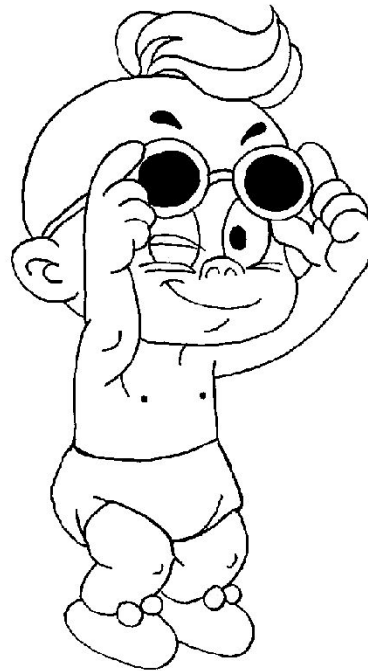


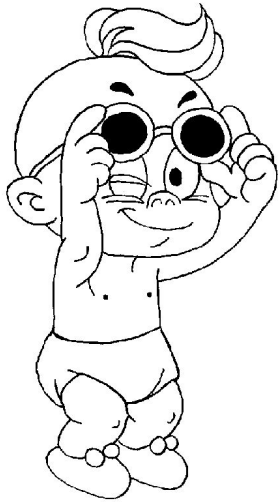
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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.

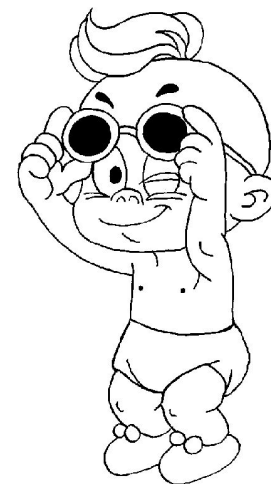




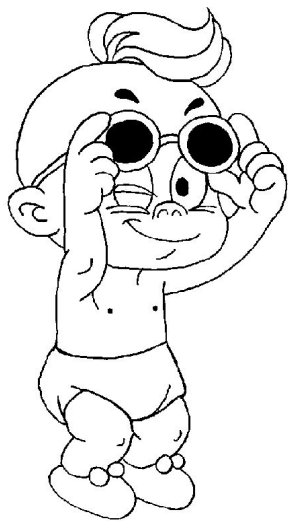
Э неделю по - порядку,
ки делают зарядку.
Энедельник, как проснутся,
ки солнцу улыбнутся,
и посмотрят на траву
и обратно в высоту.

*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.

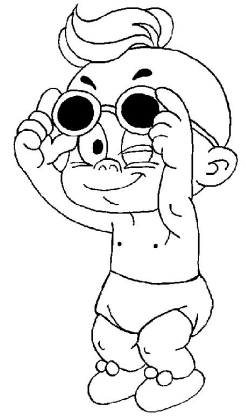
два, три, четыре, пять,
м глазки открывать.

римся и открываем

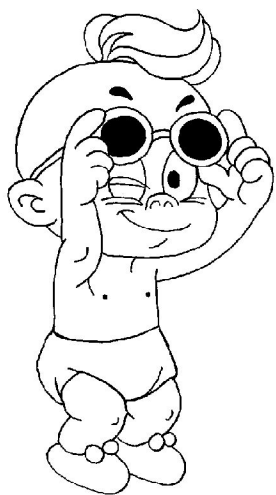
как игру мы продолжаем.

*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.



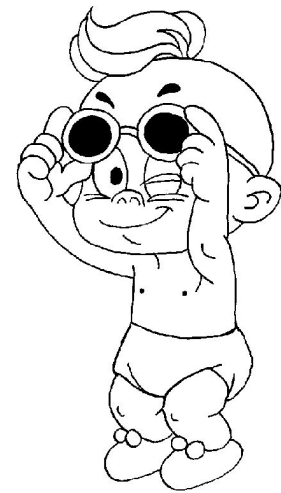
*Смотреть прямо перед собой,
поставить палец на расстояние 25-30
см. от глаз, перевести взор на кончик
пальца и смотреть на него, опустить
руку. (Укрепляет мышцы глаз и
совершенствует их координации)*



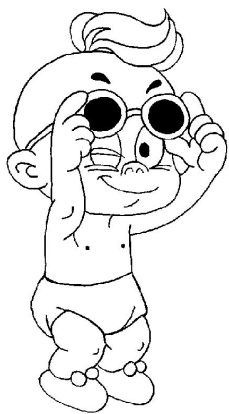
тятницу мы не зевали
за по кругу побежали.
тановка, и опять
ругую сторону бежать.

*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)