

# Глаза зеркало души



# питание ( витамины для глаз)

- Черника,
- Голубика
- Гранат
- Ягоды вишни и черешни.



# Правила для детей!!!

- Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.
- Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
- У компьютера детям можно проводить не больше 10 мин. в день.
- Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом.

# Правила

- ❑ Читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении.
- ❑ Чтобы сохранить у ребёнка хорошее зрение, надо обязательно не реже, чем 1 раз в год, показывать ребёнка врачу — офтальмологу!
- ❑ Необходимо внимательно следить за ребёнком и в случае обнаружения, что ребёнок присматривается, щуриться отвести к окулисту для проверки остроты зрения и выписывания очков.

Один из наиболее удобных и проверенных способов — детская гимнастика для глаз.

## Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(делаем круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



# Комплекс упражнений «На море»

## 1. Солнышко

1-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

## 2. Пловец плывет к берегу

1 -4 - правую руку поставить вперед, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизить пальцы правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить с левой руки.

## 3. Яркое солнышко

1-8 - зажмуриться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.





# Кошка

Вот окошко распахнулось,  
(разводят руки в стороны)  
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Спасибо за внимание!

