

**Мамы и папы,
Вы должны знать!!!**

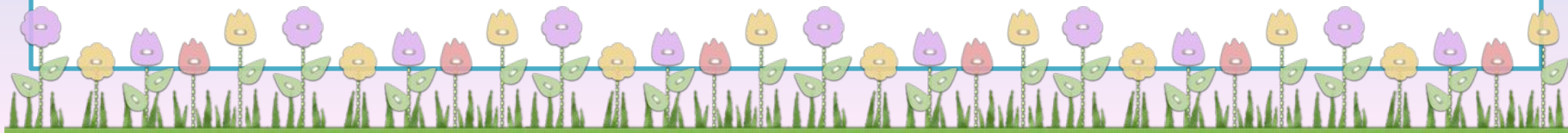


BULKISH.ru

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы.

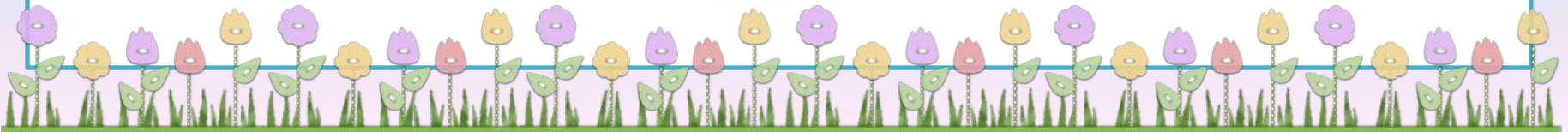
Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Одним из основных факторов возникновения и развития нарушений зрения признаются напряжённые зрительные нагрузки.

Для профилактики следует использовать **ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ**, она поможет сохранить вашему ребёнку хорошее зрение. А сейчас, в наш век высоких технологий, это очень актуально.



Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения
глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом
поморгать 10 раз, (2 раза)



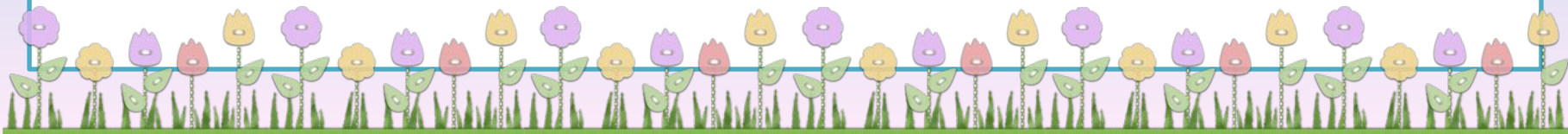
Закрываем мы глаза, вот
какие чудеса.
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.
Нарисуем букву о,
получается легко.
Вверх поднимем, глянем
вниз,
Вправо, влево повернем,
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.
Продолжают стоять с
закрытыми глазами.
Открывают глаза, взглядом
рисуют мост.
Глазами рисуют букву о.
Глаза поднимают вверх,
опускают вниз.
Глаза смотрят вправо- влево.
Глазами смотрят вверх, вниз.



Вверх морковку подними, на
нее ты посмотри.
Только глазками смотри:
вверх-вниз, вправо-влево.
Ай - да, зайчика, умелый!
Глазками моргает.
Зайчики морковки взяли, с
ними весело плясали.

Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх - вниз,
вправо - влево.
Моргают глазками.
Глазки закрывают.



Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну - ка дятел посмотри!
Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо
- влево.
Смотрят вверх - вниз.
Моргают глазками.
Закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем.



Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

Моргают глазками
Делают круговые движения
глазами.
Отводят взгляд влево.
Отводят взгляд вправо.

