ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПОСЛЕ КОМПЬЮТЕРА "ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

Представленный комплекс гимнастики для глаз ***“Весёлая неделька”*** поможет Вашим

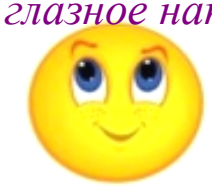


деткам не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данный комплекс можно использовать дома, как самостоятельные гимнастическо-профилактические интересное и весёлое мероприятие, а также на занятиях в рамках физкультминутки.

"ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, 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).



- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да 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)



- Хоть 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.

Закрыть 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)



**- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ