



Памятка для родителей «Веселая неделька»

Гимнастика для глаз (позанимайтесь с детьми дома)



Каждую 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 до
пяти и широко открыть глазки;
(снимает напряжение 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.

*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,
улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья, не
глазкам жить нельзя.

