

## Консультация для родителей

### Комплекс гимнастики для глаз "Весёлая неделька"

Уважаемые родители! Представленный комплекс упражнений поможет детям запомнить дни недели, а также способствуют профилактике глазных заболеваний.

- *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 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)*

- **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 и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

Консультацию подготовила музыкальный  
руководитель

Клюева Оксана Юрьевна.