

## Гимнастика для глаз КАК ПРАВИЛЬНО

### Гимнастика для глаз



### ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ?

Ни в коем случае не заставляйте малыша делать гимнастику для органов зрения, не пугайте, что без упражнений он перестанет видеть. Предложите ребенку поиграть в интересную игру, которая очень обрадует его глазки. Планируйте занятия так, чтобы они не наскучили непоседливому сорванцу. Для начала проводите гимнастику трижды в день минут по 5, а потом отпустите ребенка погулять, порезвиться. Начинать занятия можно с детьми раннего возраста, около 3 лет. Гимнастика для глаз помогает улучшить циркуляцию крови и внутриглазной жидкости

глаз, укрепляет мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

### “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 среду** в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем Так

*в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*



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)*

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.

*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)*

**Муниципальное бюджетное учреждение**



Наши контакты:  
344015, г. Ростов-на-Дону ул.339  
Стрелковой дивизии, 17/3  
www.cdk-srnd.su  
e-mail: [psycentersovrnd@bk.ru](mailto:psycentersovrnd@bk.ru)  
телефон для записи: (863) 225-07-52

Советского района города Ростова-на-Дону  
«Центр психолого - педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

**Рекомендации для родителей**

## **Гимнастика для глаз**