

👁️ ГЛАЗНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ В СТИХАХ.

Гимнастика снимает напряжение глаз. Ее можно делать как паузу и разгрузку в ходе детских занятий, требующих усидчивости и дающих нагрузку на зрение. Специалисты уверяют, что глазная гимнастика очень полезна в ситуации стресса и взрослым, и детям, т.к. она снимает не только напряжение глаз, но и напряжение тела.

Занимайтесь с удовольствием!

🚩 УПРАЖНЕНИЕ 1.

- 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).

🚩 УПРАЖНЕНИЕ 2.

- 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).

🚩 УПРАЖНЕНИЕ 3.

- 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)

🚩 УПРАЖНЕНИЕ 4.

- 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)

▶ УПРАЖНЕНИЕ 5.

- 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)

▶ УПРАЖНЕНИЕ 6.

- 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)

▶ УПРАЖНЕНИЕ 7.

- 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!