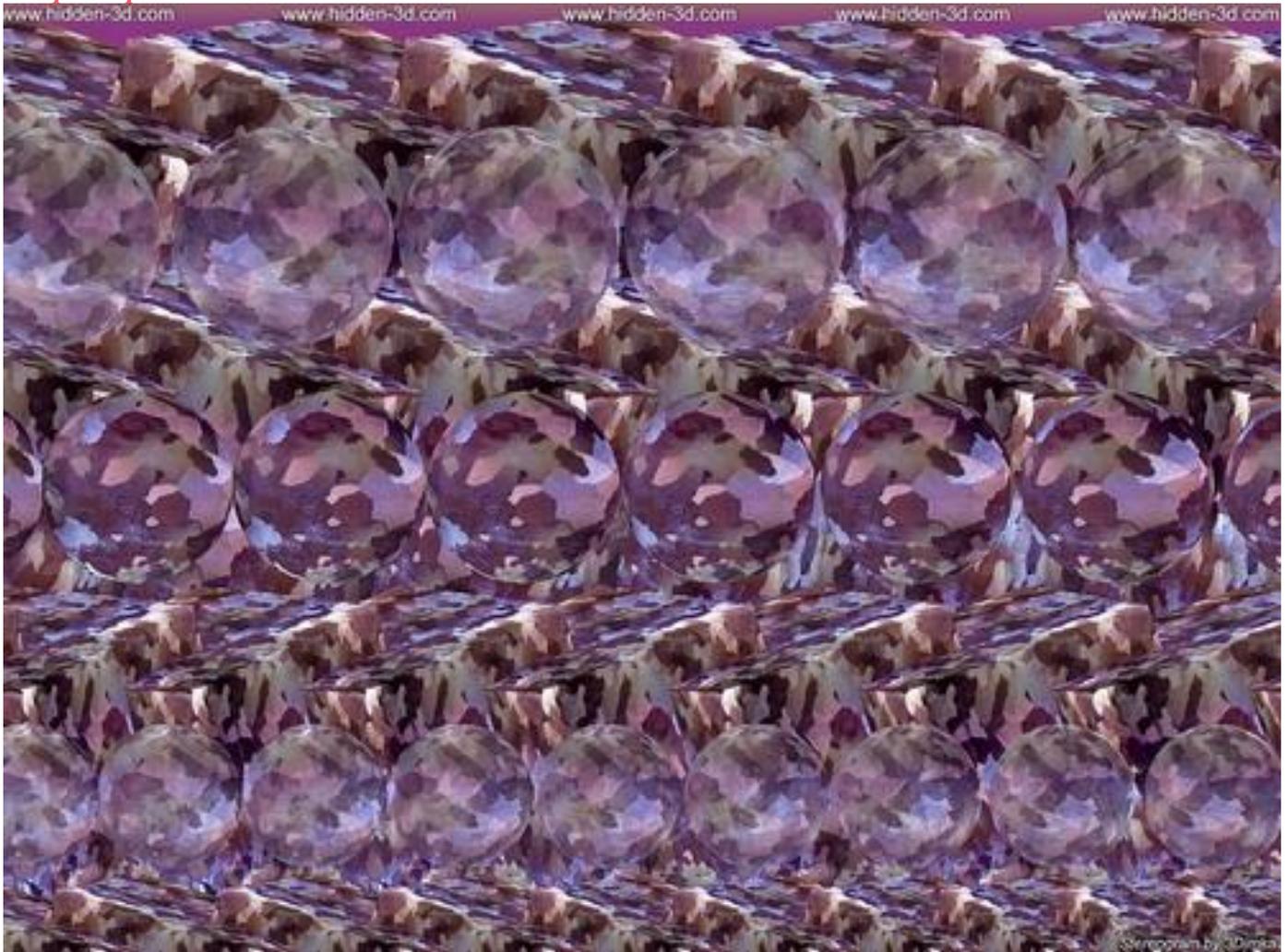


## МАДОУ «Детский сад «Брусничка» Гимнастика для глаз

Помните в мамином с папой детстве в детских журналах были странички с картинками, больше напоминающими легкий хаос, с первого взгляда и картинки-то нет, в лучшем случае разноцветный ковер. Но вот если приблизить картинку максимально близко к глазам, а затем отодвинуть на расстояние 30 см и сосредотачивать взгляд в одной точке, то вдруг из этого хаоса появляется объемная сюжетная картинка! И это лишь малое чудо, которое доступны нашим глазкам.

*Стереокартинка:*



Глаза человека — это чудо, созданное природой. Мы можем распознавать более миллиона (!) цветов и оттенков. Да, мы не видим радиоволны и еще много чего, но человеческий глаз — уникален и неповторим.

К сожалению век современных информационных технологий, вездесущих смартфонов и экранов накладывает свой отпечаток. Было бы здорово проводить хотя бы 15 минут в день любясь движением облаков, игрой морских волн или шепотом листьев на деревьях. Эти простые минуты удовольствия очень нравятся нашему зрению. Но если в суете будней нет возможности для такого релакса, то введите элементом ежедневной зарядки несколько упражнений для глаз. Они скажут вам «Спасибо!».

### ***Веселые упражнения для глаз***

Такие упражнения — зарядка для глаз будет очень полезна детям. Поэтому взрослые, скорее зовите своих кровинки, и играйте вместе! Польза будет для всех и она будет очевидной!

#### ***Упражнение — Я вижу все!***

Сядьте удобно, выпрямите спину. На 5 секунд сильно зажмурьте глаза, затем широко откройте и смотрите вперед. Повторять рекомендуется 8 -10 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

#### ***Упражнение «Бабочка»***

Предложите ребенку пофантазировать и представить, что его веки и реснички – это крылышки красивой бабочки. И пусть она немного «полетает» — быстро поморгает глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми. Это упражнение также улучшит кровообращение.

#### ***Упражнение «Веселые часики»***

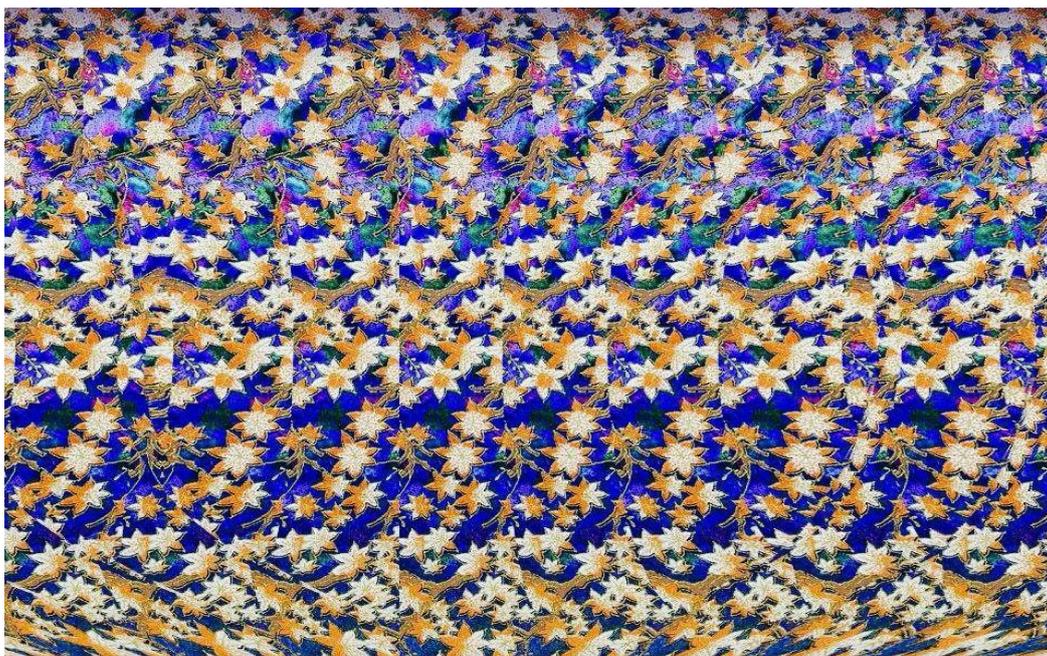
Снова подключаем воображение. Наши глаза – это стрелки, которые смотрят то вправо, то влево. Двигайте глазками из стороны в сторону, не меняя положение головы. Рекомендуется выполнить не менее 20 повторений.

#### ***Упражнение «Касание»***

Средним и безымянным пальчиками легонько нажмите на верхние веки на 1-2 секунды и уберите пальцы с глаз, откройте их. Повторить желательно 3 раза.

#### ***Упражнение «Счет»***

«Пишите» глазками цифры от 0 до 9 и обратно. Важно, чтобы голова оставалась без движения.



Подготовила  
старший воспитатель  
Ключерева И.В.