



## *Глазки-коляски*

Из всех органов чувств глаза – самый драгоценный дар природы. Около 90% информации из внешнего мира человек воспринимает благодаря зрению.

Зрение необходимо беречь и именно в детском возрасте уделять особое внимание его развитию. Компьютеры, телевизоры, плохая экология не лучшим образом влияют на зрение малышей. Простой и эффективный способ сохранить зрение ребенка – ежедневная зарядка для глаз. Гимнастика снимает напряжение и укрепляет глазные мышцы ребенка.

### **Продукты и напитки, способствующие улучшению зрения:**

Черника, смородина, абрикосы, урюк, петрушка, укроп, зеленый лук, морковь, зеленый чай, чай из листьев и плодов боярышника.



*Что за веселый дом?*

(Быстро моргаем)



*Оживают вещи в нем!*

(Закрыли глазки, прикрыли их ладонками и тихо сидим 5-7 секунд)



*Даже фото на стене*

(Открываем глаза)



***Вдруг подмигивают мне!***  
(Закрыли и открыли правый глазик)



***Смотрят глазки вверх***  
(Поднимаем зрачки вверх)



***Смотрят глазки вниз***  
(Опускаем зрачки вниз)



***Подмигнули: «Улыбнулись!»***  
(Закрыли и открыли левый глазик)



***А потом по сторонам:***  
(Отводим зрачки вправо)



***Улыбнулись скорее нам!***  
(Отводим зрачки влево)



***Глазками рисуй кружок***  
(Делаем глазками несколько  
круговых движений)



***А теперь ты отдохни***  
(Закрыли глазки, прикрыли их  
ладошками и тихо сидим 5-10 секунд)



***Запомни нашу игру!***



***Открывай смело глазки, на папу с мамой посмотри и сначала все начни!***

Зрительная гимнастика может быть веселой игрой, если взрослые будут выполнять ее вместе с малышом. Занимайтесь с ребенком регулярно не менее одного раза в день, а лучше 2 – 3 раза по 3 -5 минут, и вместе открывайте наш удивительный мир.