**Консультация для родителей**

**«Весёлая неделька»**

*Гимнастика для глаз в стихах*

Представленный комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька» поможет не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей.

ПОНЕДЕЛЬНИК. 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 вниз, голова неподвижна (снимает глазное напряжение).

ВТОРНИК. 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 неподвижно (снимает глазное напряжение).

СРЕДА 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 5 и широко открыть глазки (упражнение для снятия глазного напряжения).

ЧЕТВЕРГ. По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль. Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. Смотреть прямо перед собой, поставив палец на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него. Опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

 ПЯТНИЦА. В пятницу мы не зевали, Глаза по кругу побежали. Остановка и опять, В другую сторону бежать. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх. (совершенствует сложные движения глаз)

СУББОТА. 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).

ВОСКРЕСЕНЬЕ. В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять. Чтобы глазки закалялись, Нужно воздухом дышать. Закрыть 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).