Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №15 «Родничок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников г. Новотроицка Оренбургской области

 Комплекс гимнастики для глаз

 Подготовила:

МДОАУ "Детский сад № 15" г. Новотроицка

воспитатель первой категории

Тамилиной Натальи Юрьевны

Комплекс гимнастики для глаз

Комплекс гимнастики для глаз выполняется два раза в день для улучшения работы мозга:

1. Положите ладонь на закрытые глаза и не прикасайтесь к ним. Согрейте глаза центром ладони в течение 30 секунд.

2. Под закрытыми веками нарисуйте глазами круг – влево, вверх, вправо, вниз; затем нарисуйте круг в противоположном направлении. Повторите упражнение 5 раз.

3. Осторожно погладьте веки пальцами, откройте глаза и быстро моргните.

4. Выпрямите правую руку перед собой так, чтобы кисть была обращена к вам. Посмотрите на ногти на среднем пальце. Не поворачивая головы, проследите за этим ногтем - проведите рукой вправо, а затем влево. Поменяйте руки и медленно повторите упражнение по 5 раз для каждой руки.

5. Выпрямите правую руку перед собой так, чтобы кисть была обращена к вам. Медленно поднесите правую руку к носу, затем уберите ее. Повторите 10 ра