



"ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА" ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,
Глазки делаем зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,
затем вправо, затем влево;
(снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,
Водят взгляды туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, затем вправо;
(снимает глазное напряжение).

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, сосчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Чтобы близки и что вдаль
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,
перевести взгляд на кончик пальца и
смотреть на него, опустить руку.

В пятницу мы не зеваем
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)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бежали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый.

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.



**Без гимнастики, спорта,
Нашим глазкам жить нельзя!**

