



## “Весёлая неделька” гимнастика для глаз

### 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 книзу, 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 неподвижна; (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 пяти 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, поставить палец на  
расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на  
кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.  
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их  
координации).

### 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; и  
обратно: влево, вниз, вправо и снова 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



## Воскресенье

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 (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

Подготовила: инструктор по ф/к  
Комарова А.В.