

## “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

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!