

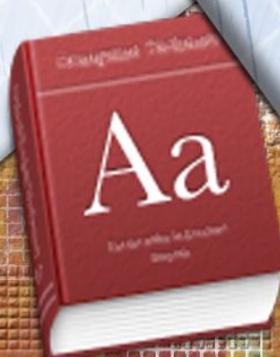
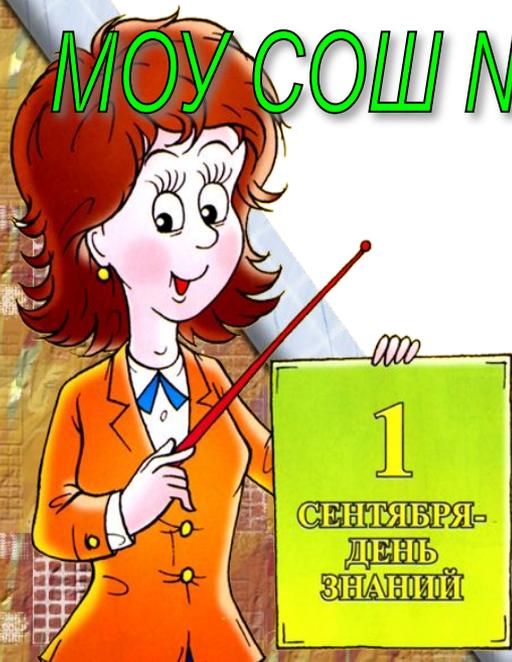
Мухина М.В.

учитель

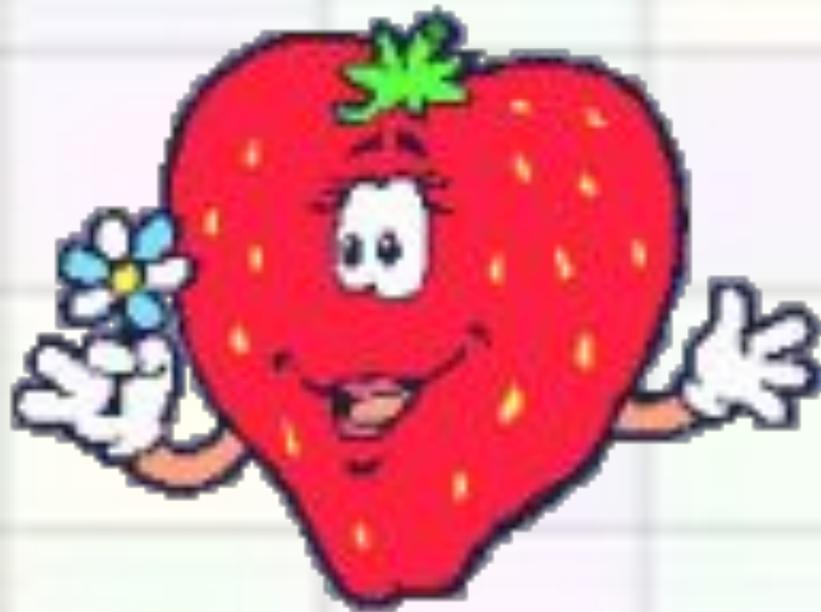
начальных классов

МОУ СОШ №25

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



**Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.**



**Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись.**



**Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.**

**Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.**



**За окно ты посмотри.
Что ты видишь там вдали?**



**А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз
Лучше будет видеть глаз.**



**Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавнo глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.**



**Чтобы больше было силы,
К ним ладошки приложили.**



**Раз, два, три, четыре, пять-
Можно глазки открывать!**



При письме или при счете

Вы, ребята, устаете!

Чтобы сохранить нам зренье,

Наберитесь-ка терпенья.

Делай ты для глаз зарядку,

Будет все тогда в порядке!

