



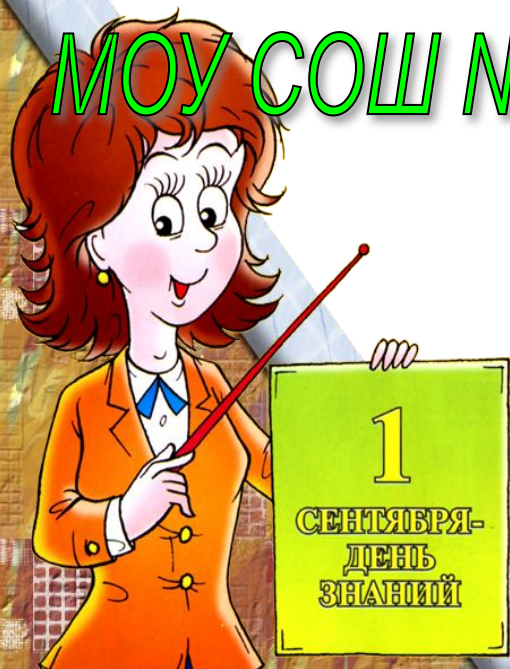
Мухина М.В.

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.**



**Мы не будем циркуль брать,  
Будем взглядом круг писать.**





**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!**

