

Гимнастика для глаз “Весёлая неделька”

- способствует профилактике глазных заболеваний , что немало важно для всех детей



“Весёлая неделька”

- 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 к низу,
голова неподвижна; (снимает глазное
напряжение).*

– **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)



– 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)

– 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 глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)



– **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)*



– **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)*



– **В воскресенье** будем спать,
А потом пойдем 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!**

