

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»



Подготовила: учитель начальных
классов МАОУ СОШ №7
г. Балаково Саратовской
области Осипова Марина
Петровна

**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)**

**Во вторник часики
глаза,
Водят взгляд туда –
сюда,
Ходят влево, ходят
вправо
Не устанут никогда.**

Повернуть глаза в правую сторону, а

заставить левую сторону неподвижно.

**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 да 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 глаз, 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 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!**

Интернет ресурсы

- <http://cs540102.vk.me/c7003/v7003132/9755/LQp1byYJdAl.jpg>
- http://vk.com/photo-37017542_374281268