

**ВЕСЁЛАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ**
в стихах



Представленный комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька» помогут не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей.

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



- Хотя 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)

«Тренировка»

Выполнять движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

*Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.*

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)