

## Гимнастика для глаз. «Весёлая неделька».

В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Посмотреть вверх, вниз, влево;  
голова остается неподвижной.  
Упражнение снимает глазное  
напряжение.

Во вторник часики-глаза  
Отводят взгляд туда-сюда,  
Ходят влево, ходят вправо,  
Не устанут никогда.

Посмотреть вправо, влево; голова  
остается неподвижной.  
Упражнение снимает глазное  
напряжение.

В среду в жмурки мы играем.  
Плотно глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Время глазки открывать.  
Жмуримся и открываем-  
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрываем глаза, досчитать  
до 5 и широко открыть глаза.  
Упражнение снимает глазное  
напряжение.

А в четверг 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; упражнение  
укрепляет мышцы глаз и  
совершенствует их координацию.

В пятницу мы не зевали,  
Глазки по кругу бежали.  
Остановка! И опять  
В другую сторону бежать.

Смотреть вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх и в обратном  
порядке: влево, вниз, вправо и  
снова вверх;  
Упражнение совершенствует  
сложные движения глаз.

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый угол  
окна, затем в нижний левый;  
перевести взгляд в верхний левый  
угол и нижний правый.  
Упражнение совершенствует  
сложные движения глаз.

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдем гулять,  
Свежим воздухом дышать.  
Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

Закрывать веки и помассировать их  
круговыми движениями пальцев;  
верхнее веко - от носа к наружному  
краю глаза; нижнее веко – от  
наружного края к носу; затем  
наоборот. Упражнение расслабляет  
мышцы и улучшает  
кровообращение.