

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.