

Гимнастика для глаз «Веселая неделька»



Представленный комплекс гимнастики для глаз помогает не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немаловажно для всех детей. Данный комплекс можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.

1.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
(поднять глаза вверх, опустить их книзу, голова неподвижна)

2.
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)

3.
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)

4.
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)

5.
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)

6.
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)

7.
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)

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!