

# 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!