

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ "ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

Представленный комплекс гимнастики для

глаз *"Весёлая
неделя"*



поможет Вашим

деткам не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данный комплекс можно использовать дома, как самостоятельные гимнастическо-профилактические интересные и весёлые мероприятия, а также на занятиях в рамках физкультминутки.

"ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

- 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).



- **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).



- **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)



- **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)

- 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)*



- 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 (совершенствует
сложные движения глаз)*



- 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)*



- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить
нельзя!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ГИМНАСТИКА

ДЛЯ

ГЛАЗ