

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Сейчас дети нагружены информацией, но пугаться этому не стоит, ведь они «новое поколение», «люди будущего». Давайте вместе научим отдыхать и тренироваться глазки наших деток.

**1. Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.**

**В понедельник, как проснется,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту**



Поднять глаза вверх, опустить их книзу, голова неподвижна (снимает глазное напряжение).

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 (снимает глазное напряжение).

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 (упражнение для снятия глазного напряжения).

**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. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).



**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; (совершенствует сложные движения глаз)

**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 (совершенствует сложные движения глаз).

**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 (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!



Подготовила: Чистякова А.А.