

Гимнастика для глаз. Дни недели



Понедельник

Всю неделю по порядку
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Солнцу дружно улыбнутся.
Вверх посмотрят, вниз опять
Начинаем день играть!

Упражнение:

Поднять глаза вверх,
Опустить их вниз.
Повторить 6–8 раз.
Голова неподвижна.



Вторник

Во вторник глазки не ленятся,
Вправо-влево повернутся.
Смотрят вправо, смотрят влево —
Делают всё быстро, смело.
Головой не шевелим —
Только глазками следим!

Упражнение:

Посмотреть вправо,
Посмотреть влево.
Повторить 6–8 раз.
Голова неподвижна.



Среда



В среду глазки рисовать
Будут круги — раз, два, пять!
По часам и против хода
Покружились для похода.
Круг большой и круг поменьше —
Глазкам стало сразу легче.

Упражнение:

Делать круговые движения глазами
По часовой стрелке и обратно.
Повторить по 4–6 раз.
Голова неподвижна.



Четверг



В четверг глазки вверх — на тучки,
Вниз — на травку у дорожки.
Смотрят близко, смотрят вдаль —
Это вовсе не печаль.
Тренируем зоркий взгляд —
Каждый этому так рад!

Упражнение:

Смотреть на близкий предмет,
Затем перевести взгляд вдаль.
Повторить 6–8 раз.
Голова неподвижна.





Пятница

В пятницу игра простая:
Точку глазки отыщут, зная.
На кончик носа посмотрели,
А потом вдаль улетели.
Близко — далеко опять,
Чтобы глазкам отдыхать.

Упражнение:

Посмотреть на кончик носа,
Затем вдаль перед собой.
Повторить 6–8 раз.
Голова неподвижна.





Суббота

В субботу глазки поморгают —
Часто-часто отдыхают.
Раз моргнули, два и три —
Отдохнули до зари.
Свет стал мягче и добрей —
Моргай чаще, не жалеи!

Упражнение:

Быстро моргать глазами
В течение 10–15 секунд.
Повторить 2–3 раза.
Расслабить глаза.





Воскресенье

В воскресенье — выходной,
Глазки закрываем с тобой.
Тихо-тихо посидим,
И немного помечтаем.
Отдохнули — открываем,
Новый день с улыбкой встречаем!

Упражнение:

Закрывать глаза,
Посидеть спокойно 20–30 секунд.
Глубоко подышать.
Расслабить мышцы лица и глаз.

