



Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя! Весёлая неделька

Понедельник

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).

Вторник

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).

Среда

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).

Четверг

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).

Пятница

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).

Суббота

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).

Воскресенье

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). **ЧАСОВЩИК**

Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз).
Чинит часики для нас. (Закрыть другой глаз).
(Открыть глаза.)

ЁЛКА

Ёлка плакала сначала (Потереть глаза.)
От домашнего тепла,
Утром плакать перестала, (Поморгать глазами.)
Задышала. Ожила. (Подышать.)

БАБОЧКА

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться.)
И вдруг проснулся, (помассировать веки, слегка
надавливая на них по часовой
стрелке и против неё.)
Больше спать не захотел, (Поморгать глазами.)
Встрепенулся, потянулся, Руки поднять вверх (вдох).
Посмотреть на руки.
Руки согнуты в стороны
(выдох.)
Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями,
посмотреть вправо-влево.)

СТРЕЛКИ ВЕСЕЛО БЕЖАЛИ

Стрелки весело бежали,
На экране рисовали:
Влево, вправо, вверх и вниз (Повороты головы.)
Вокруг себя ты повернись.
Руки стрелочками станут (Руки в стороны.)
И вращаться не устанут. (Круговые вращения руками.)
Станет спинка как картинка, (Выпрямляем спину.)
Ноги станут как пружинки. (Выполняем приседания.)
Посмотри ты влево, вправо,
Вдаль, на потолок, на пол –
Ты не зря сюда пришёл.
Все четыре направленья
Ты освоил без сомненья.
И теперь по жизни смело
Можешь ты шагать умело.

ЁЛКА

Вот стоит большая ёлка, (Выполняют движения глазами.)
Вот такой высоты. (Посмотреть снизу вверх.)
У неё большие ветки.
Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.)
Есть на ёлке даже шишки, (Посмотреть вверх.)
А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз.)
Зиму спит там косолапый (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. Повторить.)И
сосёт в берлоге лапу.

СОЛНЫШКО И ТУЧКИ

Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами)
Солнышко тучки-летучки считало: (вправо-влево,)
Серые тучки, чёрные тучки. (вверх-вниз.)
Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе всюду засияло. (Закрыть глаза ладонями.)
Продавало солнышко (Поморгать глазками.)
на весёлой ярмарке
Платья разноцветные,
яркие-при яркие.
Приходил на ярмарку весёлый народ.
Побывал на ярмарке весь огород.

СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидели, (Дети берут снежинку в руку.)
Со снежинкою играли. (Вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.)
Снежинки вправо полетели, (Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели, (Отвести её влево, проследить взглядом.)
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... (Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.)
Дети смотрят вверх и вниз.
Всё! На землю улеглись. (Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.)
Глазки закрываем, (Закрыть ладошками глаза.)
Глазки отдыхают. (Дети складывают снежинки и садятся.)

Тэги: [для](#) , [друзья](#) , [полезные](#) , [без](#) , [советы](#) , [нельзя](#) , [глаз](#) , [жить](#) , [стихах](#) , [нашим](#) , [гимнастики](#)

,

[глазкам](#)

,

[гимнастика](#)