**Гимнастика для глаз**

**«Веселая неделька»**

Представленные гимнастичес­кие комплексы помогут не толь­ко запомнить дни недели, но и снимут напряжение с глаз, будут способствовать профилактике глазных заболеваний, что нема­ловажно практически для всех детей.

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 вниз, голова неподвижна.)

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.

В среду в жмурки мы играем —

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем —

Так игру мы продолжаем.

(Зажмурить глаза, досчитать до пяти и широко раскрыть их.)

**Эти упражнения снимают глаз­ное напряжение.**

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали,

Глазки рассмотреть должны.

(Поднести палец к глазам на рас­стояние 25—30 см. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, затем опустить руку. Повторить 4 раза.)

**Это упражнение укрепляет мышцы глаз и улучшает их ко­ординацию.**

В пятницу мы тоже не зевали —

Глазками своими повращали.

Остановку сделали — отдохнули

И в другую сторону повернули.

(Посмотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.)

**Эти упражнения совершен­ствуют сложные движения глаз.**

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый

**Это упражнение совершенствует сложные движения глаз.**

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Чтобы глазки закалялись,

Нужно воздухом дышать.

(Закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко — от наруж­ного края к носу, затем наоборот.)

**Это упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообра­щение.**

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!