**Весёлая неделька” ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ –**

 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 да 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.

 Закрыть 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!