**КОМПЛЕКС**

**упражнений зрительной гимнастики**

/*помогает детям запомнить последовательность дней недели/*

1. **Упражнения на снятие глазного напряжения**

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И опять – в высоту /голова неподвижна, глаза смотрят вверх-вниз/

Во вторник часики-глаза

Водят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда /голова неподвижна, глаза смотрят влево-вправо/

В среду в жмурки мы играем,

 плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем-

Так игру мы продолжаем /плотно закрывают глаза, затем считают до 5 и широко открывают глаза/

1. **Упражнение на укрепление глазных мышц**

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи, а что вдали,

 глазки рассмотреть должны./смотрят прямо перед собой, ставят палец на расстоянии 25-30 см от глаз, переводят взгляд на кончик пальца, затем опускают руку/

1. **упражнения на совершенствование сложных движений глаз**

в пятницу мы не зевали,

глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать./взгляд по кругу вверх-вправо-вниз-влево/

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки./смотрят в верхний правый, затем в нижний левый угол окна; переводят взгляд в верхний левый, затем в нижний правый угол/

1. **упражнение на расслабление мышц глаз и улучшение кровообращения**

в воскресенье будем спать.

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!/закрывают глаза, слегка массируют веки круговыми движениями пальцев: от носа по верхнему веку к краю глаза и далее по нижнему веку возвращаются к носу, затем в обратную сторону/