

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## «ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»



Подготовила: учитель начальных  
классов МАОУ СОШ №7  
г. Балаково Саратовской  
области Осипова Марина  
Петровна

**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

заставить левую сторону неподвижно.

**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).

**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.**

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).

**Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!**



# Интернет ресурсы

- <http://cs540102.vk.me/c7003/v7003132/9755/LQp1byYJdAl.jpg>
- [http://vk.com/photo-37017542\\_374281268](http://vk.com/photo-37017542_374281268)