# Гимнастика для глаз в детском саду для детей дошкольного возраста

Комплекс упражнений для **глаз**

*«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 да 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.

взглядом уголки, 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.

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**!