

# Гимнастика для глаз



Карточки-стишки  
для детей  
Упражнения  
снимают глазное  
напряжение,  
укрепляют  
мышцы глаз и  
совершенствуют  
их координацию.

## Вторник

Во вторник часики-глаза  
Водят взгляд туда-сюда.  
Ходят влево, ходят вправо,  
Не устанут никогда.

Повернуть глаза  
в правую сторону,  
затем — в левую,  
Голова неподвижна.



## 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 вниз.  
Голова неподвижна.



## 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 до пяти  
и широко их открыть.



## Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки видеть чтоб могли.

Смотреть прямо вдаль.  
Поставить палец  
на расстояние 30 см  
от глаз, перевести  
взор на кончик  
пальца. Затем снова  
вдаль. И т. д.



© vk.com/zaykinaskazka



## Суббота

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.



© vk.com/zaykinaskazka

## Пятница

В пятницу мы не зевали —  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка и опять —  
В другую сторону бежать!

Направить взгляд  
вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх.  
И обратно:  
влево, вниз,  
вправо и снова вверх.



© vk.com/zaykinaskazka

## Воскресенье

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,  
а затем наоборот.



© vk.com/zaykinaskazka