

# Гимнастика для глаз (по дням недели)



# Понедельник

В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
*И обратно в высоту.*

*(Поднимаем глаза вверх,  
затем опускаем их вниз,  
при этом следим, чтобы голова  
оставалась неподвижной).*

# Вторник

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

*(Поворачиваем глаза вправо, затем  
влево, следим, чтобы голова  
оставалась 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 закрываем глаза, считаем  
до пяти и широко их открываем).*



# Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи, что вдали,  
Глазки рассмотреть должны.

*(Смотрим прямо перед собой,  
ставим палец на расстоянии 25-30  
сантиметров от глаз, переводим  
взгляд на кончик пальца и смотрим  
на него, затем опускаем руку).*

# Пятница

В пятницу мы не зевали,  
Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

*(Поднимаем глаза вверх, вправо,  
вниз, влево, вверх и обратно).*