



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

"ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

**ВСЮ НЕДЕЛЮ ПО ПОРЯДКУ,
ГЛАЗКИ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ.**





В ВОСКРЕСЕНЬЕ

**БУДЕМ СПАТЬ,
А ПОТОМ ПОЙДЕМ ПУЛЯТЬ,
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)**





- 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)**





- ВО ВТОРНИК

**ЧАСИКИ ГЛАЗА,
ВОДЯТ ВЗГЛЯД ТУДА - СЮДА,
ХОДЯТ ВЛЕВО, ХОДЯТ ВПРАВО
НЕ УСТАНУТ НИКОГДА.**

**(ПОВЕРНИТЬ ГЛАЗА
В ПРАВУЮ СТОРОНУ,
А ЗАТЕМ В ЛЕВУЮ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА)**





- 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**





**Хоть В СУББОТУ
ВЫХОДНОЙ**

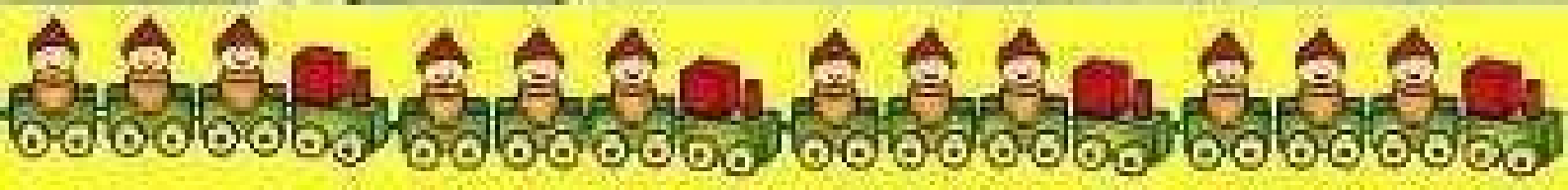
**МЫ НЕ ЛЕНИМСЯ С ТОБОЙ.
ИЩЕМ ВЗГЛЯДОМ УГОЛКИ,
ЧТОБЫ БЕГАЛИ ЗРАЧКИ.
(ПОСМОТРЕТЬ ВЗГЛЯДОМ
В ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ УГОЛ,
ЗАТЕМ НИЖНИЙ ЛЕВЫЙ;
ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД
В ВЕРХНИЙ ЛЕВЫЙ УГОЛ
И НИЖНИЙ ПРАВЫЙ)**





- ПО ЧЕТВЕРТАМ

**МЫ СМОТРИМ ВДАЛЬ,
НА ЭТО ВРЕМЕНИ НЕ ЖАЛЬ,
ЧТО ВБЛИЗИ, ЧТО ВДАЛИ
ГЛАЗКИ РАССМОТРЕТЬ ДОЛЖНЫ.
(СМОТРЕТЬ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ,
ПОСТАВИТЬ ПАЛЕЦ
НА РАССТОЯНИИ 25-30СМ ОТ ГЛАЗ,
ПЕРЕВЕСТИ ВЗОР НА КОНЧИК ПАЛЬЦА
И СМОТРЕТЬ НА НЕГО, ОПУСТИТЬ РУКУ.
УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ГЛАЗ)**





- В ПОНЕДЕЛЬНИК,

**КАК ПРОСНУТСЯ,
ГЛАЗКИ СОЛНЦУ УЛЫБНУТСЯ,
ВНИЗ ПОСМОТРЯТ НА ТРАВУ
И ОБРАТНО В ВЪСОТУ.**

**(ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,
ОПУСТИТЬ ИХ КНИЗУ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА;
(СНИМАЕТ ГЛАЗНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ)**

