

Гимнастика для глаз



1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.
4. Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4 - 5 раз.
5. Сидя руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 - 6 раз

6. Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

{Поморгать глазами.}

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками.)

В доме радугу построим, вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

7. Глазки видят всё вокруг.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.