Гимнастика для глаз

 ***Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз хорошо выполнять зрительную гимнастику.***

******

***Возьмите мячики - «ёжики». Выполним следующее упражнение.***

***\*\*\****

***Мячик выше поднимите***

***И на мячик посмотрите.***

***Теперь руки опустили, отдохнули три, четыре.***

***Снова мячик поднимите.***

***И, прищурясь, посмотрите.***

***Мы за мячиком следим,***

***Влево - вправо поглядим.***

***Влево - вправо, влево - вправо***

***Веселей ребята! Браво***

***Наши глазки не устали***

***И по кругу побежали.***

***Раз, два, три, четыре-***

***Делаем кружок пошире!***

***Глазки с мячиком играют,***

***Глазки мячик догоняют.***

***Мячик к носу поднесите***

***И на мячик посмотрите***

***Руки дальше отведите***

***И на мячик посмотрите.***

***Близко к носу поднесем,***

***Дальше руки отведем.***

***Глазки занимаются,***

***Здоровья набираются.***

***Гимнастика для глаз***

 ***Бабочка летает повсюду:***

 ***Налево летит, направо летит.***

*** Бабочка порхает по кругу,***

*** Вверх, вниз… и назад спешит.***

***(держать на палочке бабочку, выполнять движения в соответствии с стихотворением и следить за бабочкой глазами)***

***Массаж глаз «Раздеваем лук» (по китайской методике)***

***Сняли тоненький сюртук, Потирают средние пальцы рук друг о друга,***

***Сняли рыжую рубашку, чтобы их разогреть***

***Сняли желтую рубашку, Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят***

***А стянув еще рубашку, пальцами от внутреннего края глаза к внешнему***

***Все заплакали вокруг. Расфокусируют зрение и совершают круговые***

***Раздевали сладкий лук. движения зрачками глаз сначала в одну сторону,***

***Вот как мы вчера на кухне потом в другую***