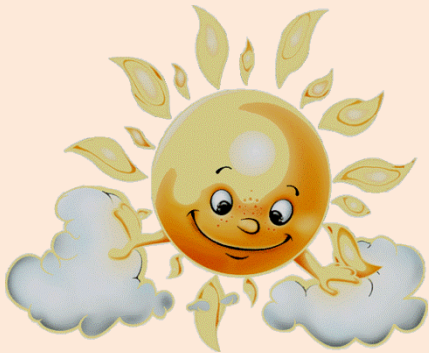


# Гимнастика для глаз



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

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

\*\*\*

*Мячик выше поднимите  
И на мячик посмотрите.  
Теперь руки опустили, отдохнули  
три, четыре.*

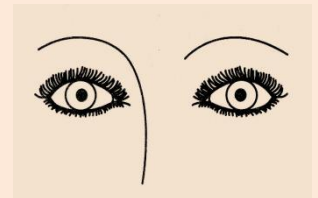
*Снова мячик поднимите.  
И, прищурясь, посмотрите.  
Мы за мячиком следим,  
Влево - вправо поглядим.  
Влево - вправо, влево - вправо  
Веселей ребята! Браво  
Наши глазки не устали  
И по кругу побежали.*

*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.*



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

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

*Сняли тоненький сюртук,  
Сняли рыжую рубашку,  
Сняли желтую рубашку,  
А стянув еще рубашку,  
Все заплакали вокруг.*

*Вот как мы вчера на кухне  
Раздевали сладкий лук.*

*Потирают средние пальцы рук друг о друга,  
чтобы их разогреть  
Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят  
пальцами от внутреннего края глаза к внешнему  
Расфокусируют зрение и совершают круговые  
движения зрачками глаз сначала в одну сторону,  
потом в другую*