



В ВОСКРЕСЕНЬЕ

**БУДЕМ СПАТЬ,
А ПОТОМ ПОЙДЁМ ГУЛЯТЬ,
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)





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)





-- 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)**





- 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 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.**

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





-- В ПОНЕДЕЛЬНИК,

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

**(ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,
ОПУСТИТЬ ИХ КНИЗУ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА;**

**(СНИМАЕТ ГЛАЗНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ)**





ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

"ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

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

