

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

"ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

ВСЮ НЕДЕЛЮ ПО ПОРЯДКУ,
ГЛАЗКИ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ.



- В ПОНЕДЕЛЬНИК,

КАК ПРОСНУТСЯ,
ГЛАЗКИ СОЛНЦУ УЛЫБНУТСЯ,
ВНИЗ ПОСМОТРЯТ НА ТРАВУ
И ОБРАТНО В ВЬСОТУ.
(ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,
ОПУСТИТЬ ИХ КНИЗУ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА,
(СНИМАЕТ ГЛАЗНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ)



- 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 СРЕДУ

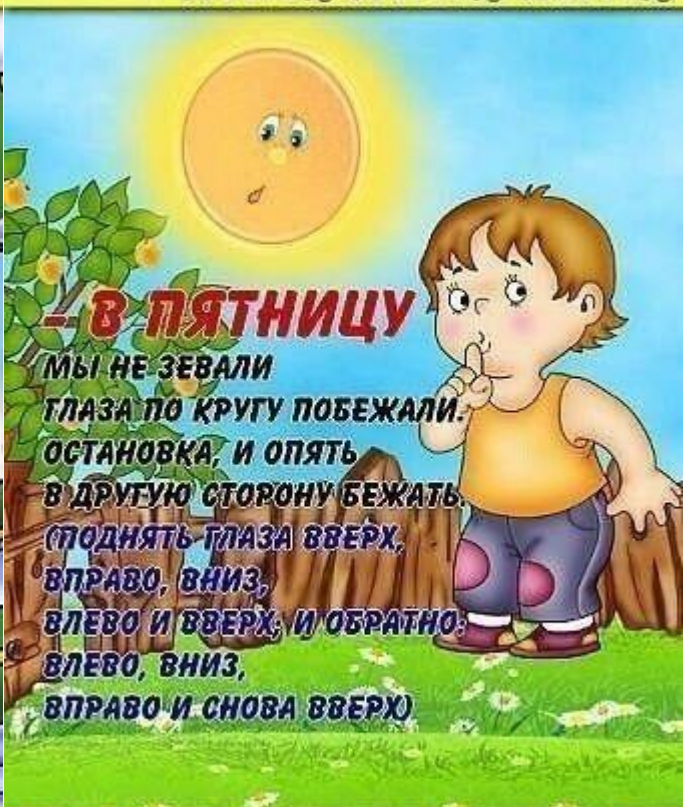
В ЖМУРКИ МЫ ИГРАЕМ,
КРЕПКО ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЕМ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ,
БУДЕМ ГЛАЗКИ ОТКРЫВАТЬ.
ЖМУРИМСЯ И ОТКРЫВАЕМ
ТАК ИГРУ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ.
(ПЛОТНО ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА,
ДОСЧИТАТЬ ДО ПЯТИ
И ШИРОКО ОТКРЫТЬ ГЛАЗКИ)





- ПО ЧЕТВЕРГАМ

**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 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)**

