**Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**

**-в помощь молодым специалистам.**

Упражнения **корригирующей гимнастики** снимают глазное напряжение,

укрепляют мышцы глаз и совершенствуют их координацию,

совершенствуют сложные движения глаз,

расслабляют мышцы и улучшают кровообращение,

**помогают детям запомнить последовательность дней недели.**

**«Веселая неделька»**

**В понедельник,** как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз; голова остается неподвижной)

**Во вторник** часики-глаза отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной)

**В среду** в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

(Плотно закрыть и широко открыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза)

**А в четверг** мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали –

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.)

**В пятницу** мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх.)

**Хоть в субботу** выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)

**В воскресенье** будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот)