

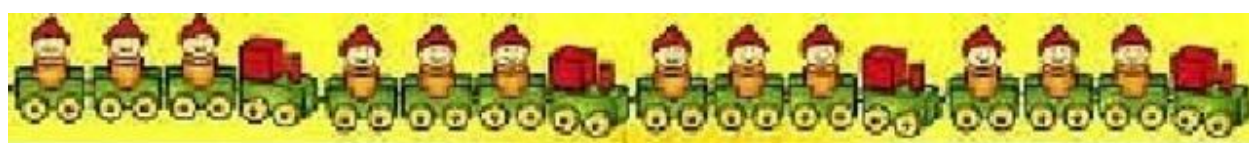


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

"ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА"

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



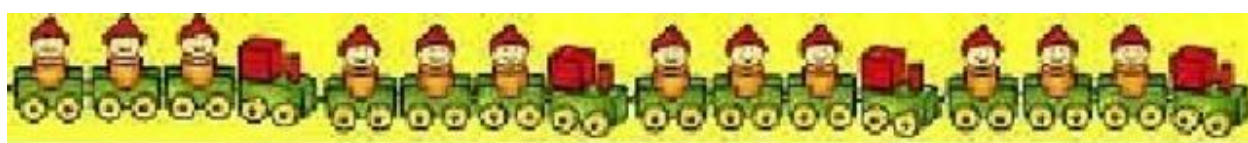


- В ПОНЕДЕЛЬНИК,

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

**(ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,
ОПУСТИТЬ ИХ КНИЗУ,
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА;
(СНИМАЕТ ГЛАЗНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ))**



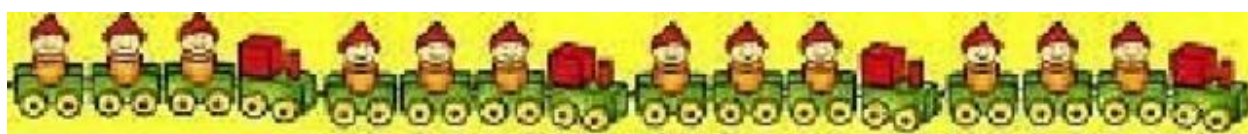


- ВО ВТОРНИК

**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)**

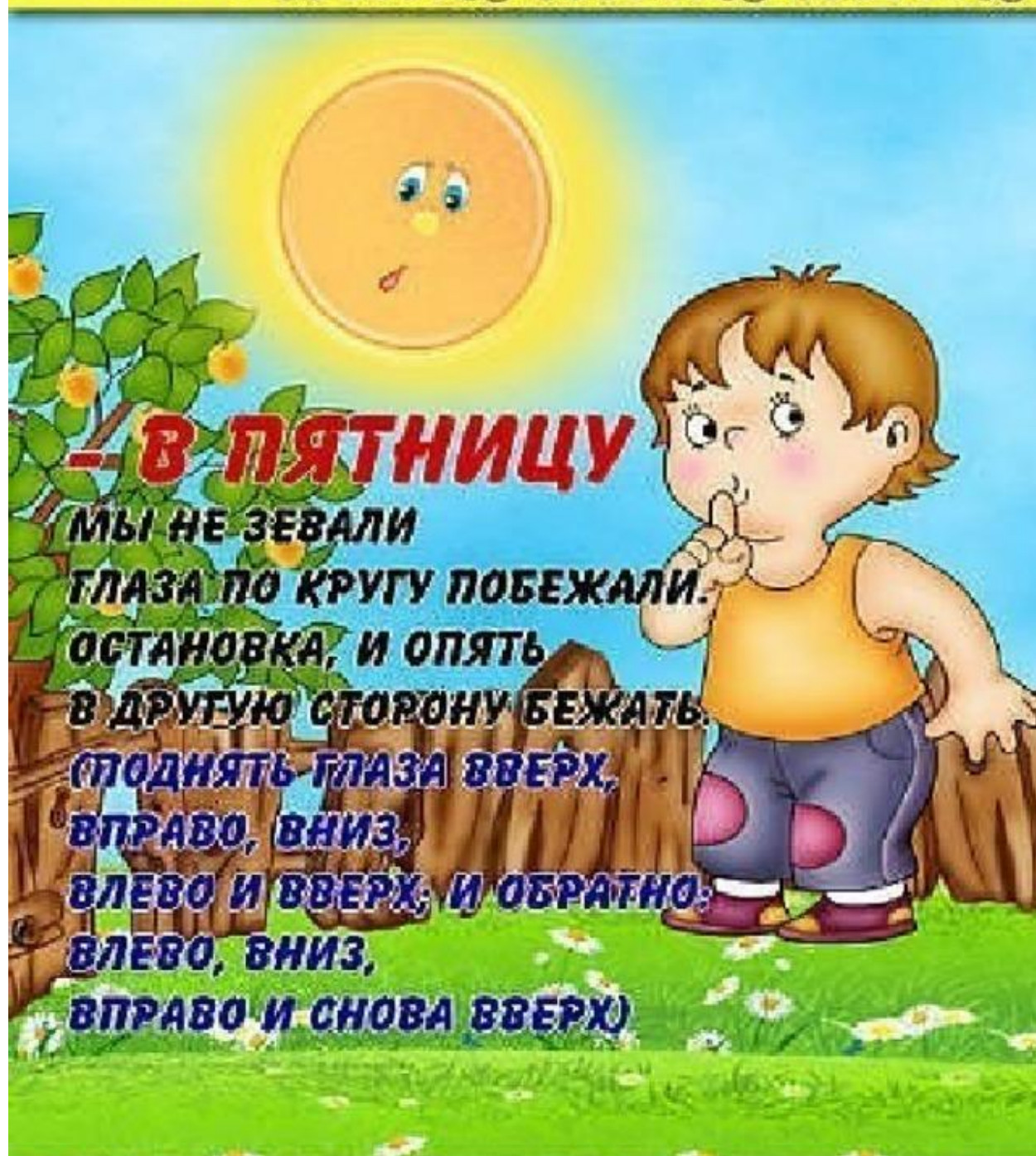




- ПО ЧЕТВЕРТАМ

**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 ПЯТНИЦУ

МЫ НЕ ЗЕВАЛИ

ГЛАЗА ПО КРУГУ ПОБЕЖАЛИ.

ОСТАНОВКА, И ОПЯТЬ

В ДРУГУЮ СТОРОНУ БЕЖАТЬ.

ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,

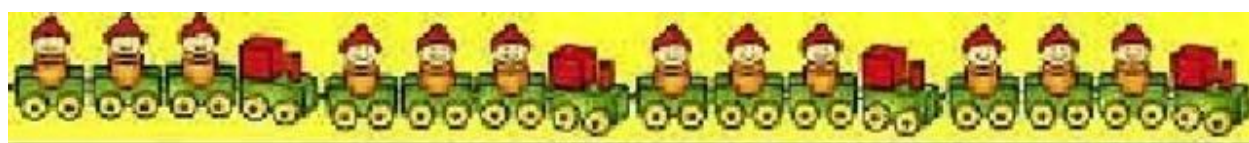
ВПРАВО, ВНИЗ,

ВЛЕВО И ВВЕРХ, И ОБРАТНО.

ВЛЕВО, ВНИЗ,

ВПРАВО И СНОВА ВВЕРХ)





— 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 ВОСКРЕСЕНЬЕ

**БУДЕМ СПАТЬ,
А ПОТОМ ПОЙДЁМ ГУЛЯТЬ,
ЧТОБЫ ГЛАЗКИ ЗАКАЛЯЛИСЬ
НУЖНО ВОЗДУХОМ ДЫШАТЬ.
(ЗАКРЫТЬ ВЕКИ,
МАССИРОВАТЬ ИХ
С ПОМОЩЬЮ КРУТОВЫХ
ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ:
ВЕРХНЕЕ ВЕКО ОТ НОСА
К НАРУЖНОМУ КРАЮ ГЛАЗ,
НИЖНЕЕ ВЕКО ОТ НАРУЖНОГО КРАЯ
К НОСУ, ЗАТЕМ НАОБОРОТ)**

