

ПОНЕДЕЛЬНИК

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 вниз, голова неподвижна.)*



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ" [VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



ВТОРНИК

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).*



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ" VK.COM/YAVOSP



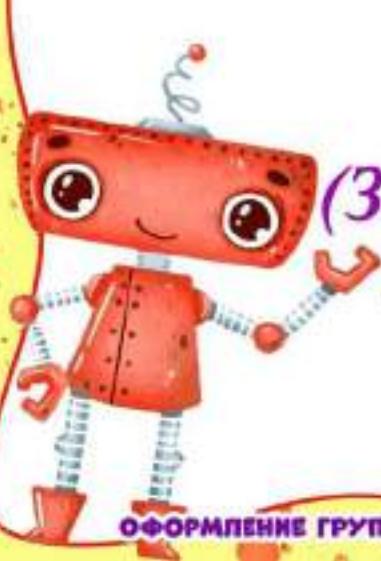
СРЕДА

В среду в жмурки мы играем —
Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем —
Так игру мы продолжаем.

(Зажмурить глаза, досчитать до
пяти и широко раскрыть их.)



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ" VK.COM/YAVOSP



ЧЕТВЕРГ



По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали,
Глазки рассмотреть должны.
*(Поднести палец к глазам на
расстояние 25—30 см.)*

*Сфокусировать взгляд на кончике
пальца, затем опустить руку.
Повторить 4 раза.)*



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ" [VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



пятница



В пятницу мы тоже не зевали —
Глазками своими повращали.
Остановку сделали — отдохнули
И в другую сторону повернули.

*(Посмотреть вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево,
вниз, вправо и снова вверх)*



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ" VK.COM/YAVOSP



СУББОТА

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.



*Посмотреть в верхний правый угол,
затем в верхний левый, далее
перевести взгляд в нижний правый
угол и в нижний левый угол*



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ" VK.COM/YAVOSP



ВОКРЕСЕНЬЕ

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,
Чтобы глазки закалялись,
Нужно воздухом дышать.

(Закрыть веки, помассировать их
круговыми движениями пальцев:

верхнее веко от носа к наружному краю
глаз, нижнее веко — от наружного края
к носу, затем наоборот.)

