ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

Корригирующая гимнастика для глаз.

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам комплекс гимнастики для глаз, который вы можете выполнять с детьми в свободное время. В комплекс «Дни недели» включены как гимнастика для глаз, так и общеразвивающие и пальчиковые упражнения. С их помощью, вы не только укрепите мышцы глаз и мелкую моторику, но и закрепите знания детей о днях недели.

Комплекс гимнастики на каждый день.

<u>Понедельник</u>

В понедельник, в детский сад
Прискакали зайчики (*прыгают на двух ногах).*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики (*обхватывают себя руками).*
Пригласили их плясать, дружно ножки выставлять *(по очереди выставлять ноги вперед).*
Присядь вправо *(поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад),*
Присядь влево *(поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад),*
А затем кружись ты смело *(кружатся).*
А ладошки у ребят, словно листики шуршат *(трут ладони одна о другую).*

<u>Вторник</u>

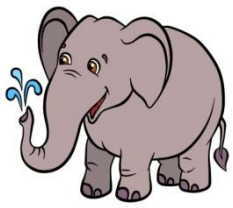
К нам во вторник прилетел
Аист длинноногий *(взмахивают руками вверх- вниз).*
По болоту он шага
Рыб, лягушек доставал (*ходьба на месте, высоко поднимая колени),*
Наклонялся, выпрямлялся *(наклоны вперед, руки назад),*
Вдаль смотрел на край болота *(смотрят вдаль, приставляя руку к голове, как козырек)*

И на нос. Ой! Где он? Вот он! *(смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда).*

Аист полетел домой *(взмахивают руками вверх - вниз)*

Машем мы ему рукой *(машут одной рукой или одновременно двумя).*

<u>Среда</u>



В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил *(ходьба на месте)*,

И наклоны выполнять *(наклоны вперед),*

И на цыпочках стоять *(поднимаются на носки).*

Мы покрутим головой,

Словно хоботом, с тобой *(круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево и в обратном порядке).*

В прятки мы играем,

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, один!

Слон уходит в магазин *(плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза).*

<u>Четверг</u>

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка *(ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы).*

Показала хвостик рыжий,

Такой мягкий и пушистый *(туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад).*

Посидели, постояли,

Притаились, как лиса *(приседания),*

Мышку в норке поискали (*приседают и пальчиками разгребают землю).*

Вот такие чудеса! *(встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи).*

<u>Пятница</u>

Мишка в пятницу пришел *(ходьба на месте с имитацией шагов медведя),*

Он в лесу медок нашел *(руки так, как будто держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо-влево).*

На высокой елке, где колкие иголки *(смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты – «иголки»).*

Мы у пчел медку попросим *(встряхивают кистями).*

На дворе настала осень *(тянутся).*

Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают),*

Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой).*

Пчелы дали меду целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах.)*

<u>Суббота</u>

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо-влево, с приседание).*

Щей вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками),*

Наготовили котлет *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой).*

Белки в гости прискакали *(прыжки на месте),*

Посмотрели на столы *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают),*

В лес обратно убежали *(бег на месте)*

За орешками они *(постукивают кулаками один о другой).*

<u>Воскресенье</u>

В воскресенье – выходной,

Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте).*

Смотрим вправо *(движения глазами вправо, голову не поварачивать)*,

Смотрим влево *(то же влево).*

Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны: удивляются).*

Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перед собой, кисти ставят вертикально, пальцы раздвигают – «иголки»)*

Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят справа налево, глазами следят за руками).*

Вот корова замычала : «Му-у-у!» (*туловище вперед),*

Заработал паровоз: «Чу-чу-чу» *(имитация движущегося поезда),*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться (*руки на поясе, поднять и опустить сначала правую, а затем левую ногу).*

Мы на этой карусели
Прокатиться захотели (*произвольные круговые движения руками)*.

Желаем удачи!