

ПОНЕДЕЛЬНИК

Корригирующая гимнастика для глаз:

В понедельник, как проснуться,
Глазки солнцу улыбнуться,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в вышину.

Физминутка на каждый день недели:

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики
(Прыгать на двух ногах)
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики
(Обхватить себя руками).
Пригласили их плясать,
Дружно ножки выставлять
(По очереди выставляя ноги вперёд)
Присядь вправо *(С поворотом присесть вправо),*
Присядь влево *(С поворотом присесть влево),*
А затем кружись ты смело
А ладошки у ребят
Словно листики шуршат.
(Трут ладони).

ВТОРНИК

Во вторник часики-глаза
Отводят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.
(Посмотреть вправо, влево; голова остаётся неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение).

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий
(Взмахивают руками вверх-вниз).
По болоту он шагал,
Рыб, лягушек доставал
(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Наклонялся, выпрямлялся
(Наклоны вперёд, руки назад).
Вдаль смотрел на край болота
(Смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырёк).
И на нос. Ой! Где он? Вот он!
(Смотрят на выставленный вперёд 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).

СРЕДА

В среду в жмурки мы играем.
Плотно глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять!
Время глазки открывать.
Жмуримся и открываем –
Так игру мы продолжаем.
*(Плотно закрывать глаза,
Досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение).*

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил
(Ходьба на месте),
И наклоны выполнять
(Наклоны вперёд),
И на цыпочках стоять
(Поднимаются на носочки).
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 идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один!

Слон уходит в магазин

(Плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до 5 и широко открывают глаза).

ЧЕТВЕРГ

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 перед собой на расстояние 25 – 30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию).

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).

ПЯТНИЦА

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; упражнение совершенствует сложные движения глаз).

Мишка в пятницу пришёл

(Ходьба на месте с имитацией шагов медведя),

Он в лесу медок нашёл

(Руки так, как будто дети держат перед собой бочонок мёда; приседают с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке, где колкие иголки

(Смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты – «иголки»).

Мы у пчёл 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).

Пчёлы дали мёду целую колоду

(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах).