

## *Гимнастика для глаз*

**Кукла Маша стала спать раз, два, три, четыре, пять  
(как можно плотнее закрыть глаза)**

**Вдруг она глаза открыла, что - то, кажется, забыла  
(как можно шире открыть глаза, затем расслабить  
мышцы)**

**Глазом вправо повела, там, в углу стоит метла.**

**Глазки влево поглядели, там находятся качели  
(медленно, не поворачивая головы, посмотреть вправо  
до отказа, затем влево).**

**И закрыла их опять, нужно глазкам отдохнуть (закрыть  
глаза).**

**Вдруг ей что-то в глаз попало, кукла Маша заморгала  
(поморгать).**

**Крепко глазоньки закрыла, что такое это было?**

**Смотрит люстра высоко, дотянуться нелегко  
(посмотреть вверх)**

**На полу стоит кровать, а в кровати надо спать (закрыть  
глаза).**

**Оглядела все кругом: кажется, в порядке дом.**

**Ничего я не забыла, просто глазки полечила.**

**(круговые движения глазами вправо и влево).**

**Все упражнения повторить 3-5 раз.**