

## ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку *вверх, вниз*  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся.  
Вниз посмотрят на траву  
И на небо в синеву.

Во вторник часики-глаза *вправо, влево*  
Водят взгляд туда-сюда.  
Ходят влево, ходят вправо.  
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем, *зажмуриться*  
Крепко глазки закрываем.  
1.2.3.4.5, будем глазки открывать.

По четвергам мы смотрим вдаль, *на палец*  
На это время нам не жаль.  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали, *по кругу*  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка. И опять в другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. *в углы*  
Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать и потом пойдем гулять. *верхнее веко к уху*  
Чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать. *нижнее к носу*  
Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

## ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА

Мы гимнастику для глаз выполняем каждый раз, *на палец*  
Глазки вправо, глазки влево и по кругу много раз.

Быстро, быстро поморгаем, глазки сильно закрываем,  
А на выдохе опять глазки заставляй моргать.

*Палец на вытянутой руке приближается к носу, «Муха»  
прилетела, улетела.*

## ВЕСЕЛАЯ ОСА

Са-са-са-са, прилетела к нам оса!	<i>вправо-влево</i>
Су-су-су-су, увидали мы осу!	<i>вверх-вниз</i>
Сы-сы-сы-сы, испугались мы осы!	<i>по кругу</i>
Са-са-са-са, улетай скорей, оса!	<i>к носу, помахать</i>

## ЕЛКА

Вот стоит большая елка	<i>вверх-вниз</i>
Вот такой высоты.	

У нее большие ветки	<i>вправо-влево</i>
Вот такой ширины.	

Есть на елке даже шишки	<i>вверх</i>
А внизу - берлога мишки.	<i>вниз</i>

Зиму спит так косолапый.	<i>поморгать</i>
И сосет в берлоге лапу.	<i>зажмуриться</i>

## ДОЖДИК

Капля первая упала – кап!  
И вторая побежала - кап!  
Мы на небо посмотрели,  
Капельки «кап-кап» запели.

*сверху вниз*

Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли, посмотрите,  
Мокрыми стали.

*вытереть лицо*

*вниз*

Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем.  
От дождя мы убежим,  
Под кусточком посидим.

*плечами потрясти*

*присели*

*Зажмуриться*

## ЛИСТОЧКИ

Ах, как листики летят,  
Всеми красками горят.  
Лист кленовый, лист резной,  
Разноцветный, расписной.

*по кругу*

*вправо-влево*

Шу-шу-шу, шу-шу-шу,  
Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,  
Закружился наш листок.  
Полетел над головой,  
Красный, желтый, золотой.

*по кругу*

*вверх-вниз*

Шу-шу-шу, шу-шу-шу,  
Как я листиком шуршу.  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат.  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать.

*на палец*

*погладить веки*

**Зарядка для глаз.**

Глазкам нужно отдохнуть  
Нужно глубоко вздохнуть  
Глаза по кругу побегут  
Много-много раз моргнут  
Глазкам стало хорошо  
Увидят мои глазки все!

Закрывать глаза  
Вдох через нос  
Открытые глаза по кругу  
Моргаем глазами  
Легкое поглаживание  
Широко открыть глаза