

Гимнастика для глаз «Богатыри в дозоре»

Автор Прикащикова А.В.

*(с помощью этой гимнастики расслабляются все мышцы тела,
а не только глазные, продолжительность – 3-4 минуты)*



Слова

Выполняемые действия
детей

1. Стоят богатыри на
страже святой Руси,
стоят у заставы
богатырской, мимо
которой ни зверь не
проскользнет, ни птица
не пролетит.

Дети встают рядом со
своими местами



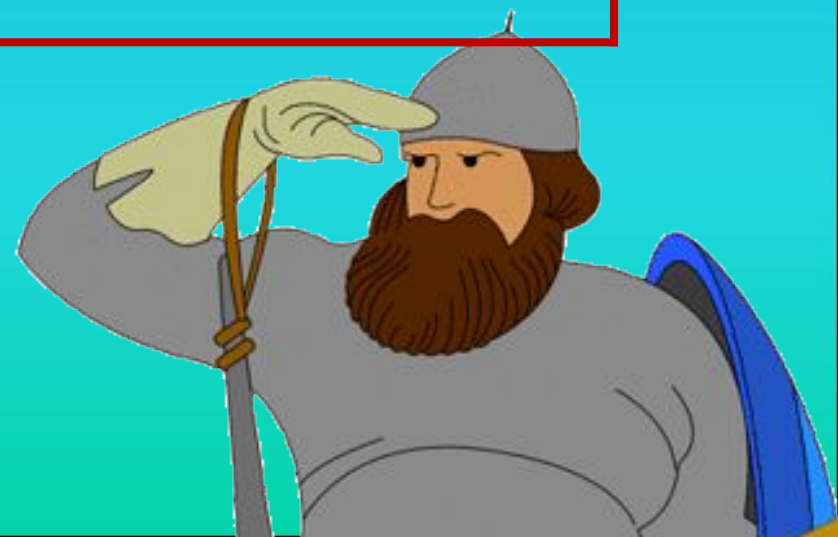
Слова	Выполняемые действия детей
2. Поморгали богатыри, чтоб зорче видеть, помигали.	Дети моргают и мигают



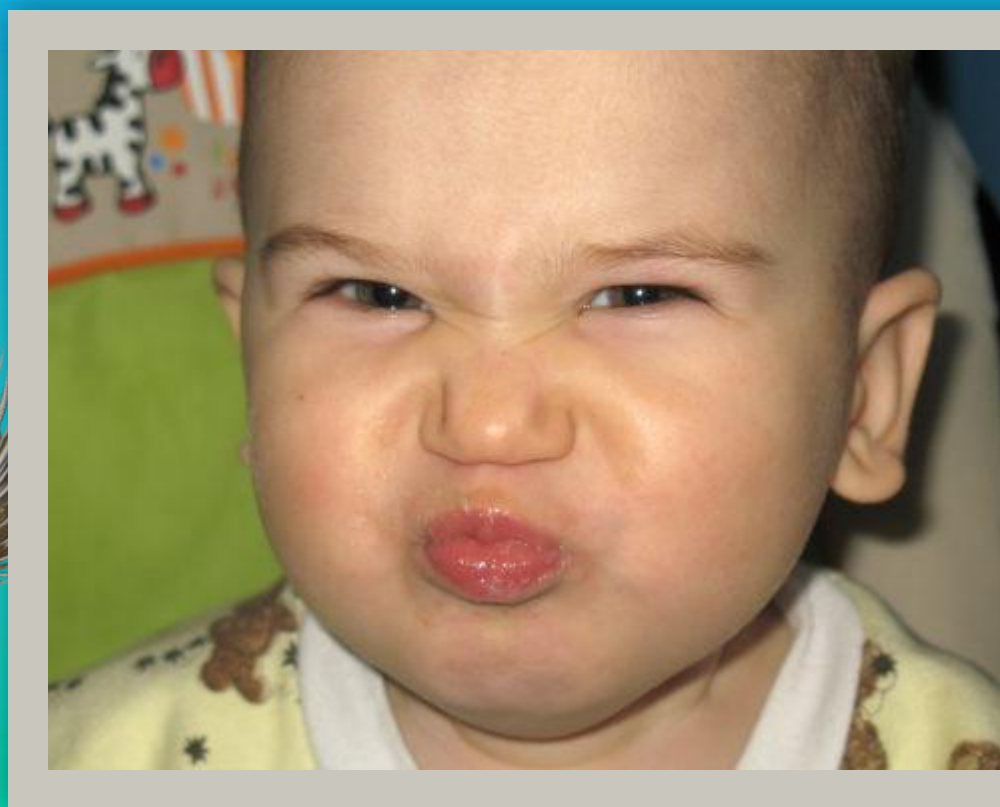
Слова	Выполняемые действия детей
3. Вдруг видят – из леса выходит мишка косолапый и качается на полянке	Упражнение «Медвежьё покачивания» (6-8 раз)



Слова	Выполняемые действия детей
4. А наши богатыри вправо, влево вдаль зорко смотрят!	Упражнение «Большие повороты туловищем» (4-6 раз)
5. А что у нас поблизости?	Упражнение «Наклоны головы в стороны, вперед-назад» (2-4 раза)



Слова	Выполняемые действия детей
6. Вдруг ежик прибежал	Упражнение «Гримаса ежика»



Слова

Выполняемые действия детей

7. Что за звуки вдали?
Или недалече?

Надо поморгать, чтоб
лучше видеть

Звук не прекращается!
Тихо! Не шевелимся, чтоб
враг не заметил!
Только глазами двигаем!



Упражнение «Далеко-
близко» (2-4 раза)

Моргают

Упражнение «Вращение
глазами:

вправо, влево; правый
верхний угол, затем в левый
нижний угол, затем в
правый нижний и потом в
левый верхний угол и
наоборот; вверх-вниз,
потом по кругу»

Слова

8. Ой, да это же бабочка машет крылышками! (Видите какой слух у богатыре!). Она села к нам на нос! Богатыри не обижают ее, только наблюдают! И не забывают смотреть вдаль! Теперь бабочка перелетела на лоб! Опять посмотрим вдаль. А сейчас перелетела на нижнюю губу. И улетела, где же она?

Выполняемые действия детей

Упражнение: глазами на нос – вдаль, на лоб – вдаль, на нижнюю губу – вдаль (тренировка прямых и косых мышц глаз)



Слова

Выполняемые действия детей

9. Незаметно подступила ночь, стало темно-темно. Давайте представим это (с закрытыми глазами): ночь, полная тишина, ни звука, все вокруг спит. Только на ясном черном небе сверкает прекрасная луна, и далекие звезды мерцают холодным светом. Но богатыри не спят. Они несут дозор, охраняя границы своей Родины.

Упражнение «Пальминг», моргание.



Источники

- *Игорь Афонин. Сними очки за 10 дней. Книга-проЗрение.*
- *Анимация - http://bestanimation.ru/animashki_glaza.html*
- *Рисунки – из ресурсов сети Интернет*

Берегите зрение!

