

Зрительные гимнастики

Чернега И.А., воспитатель.
МБДОУ №25

Тема	Цель игры	Формы работы	Продолжительность, минуты
«Вверх – вниз, влево - вправо»	Расширить зрительнопространственную активность во время занятий, снять напряжение	Двигать глазами вверх – вниз, вправо-влево. зажмурившись, считая до 10.	2-3 мин
«Круг»	Расширить зрительнопространственную активность во время занятий, снять напряжение	Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.	1-2мин.
«Квадрат»	Расширить зрительнопространственную активность во время занятий, снять напряжение	Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.	2-3 мин.
«Покорчим рожицы»	Расширить зрительнопространственную активность во время занятий, снять напряжение	Изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.	2-3 мин.
«Рисование носом»	Расширить зрительнопространственную активность во время занятий, снять напряжение	Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный педагогом предмет, букву и т.д.	1-2 мин.
«Буратино»	Расширить зрительнопространственную активность во время занятий, снять напряжение	Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Воспитатель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.	2-3 мин
«Письмо носом»	Расслабление мышц глаз.	Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это	1-2 мин.

		ручка, которой можно писать. Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.	
«Жук»	Упражнения на укрепление глазных мышц	"В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем) Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону) Жук на нос к нам хочет сесть, Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу) Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами) Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать) Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону) Жук наверх полетел, И на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх) На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх) Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)	3-4 мин.
«Посмотри на соседа»	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательно	Глаза вправо отведу, На соседа посмотрю, Повернусь теперь я прямо И закрою их руками.	1-2 мин.

	прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.		
«Шарик»	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательно е прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.	Взгляд налево отведу – Шарик красный я найду. Теперь вправо посмотрю – Глазами шарик поищу.	1-2 мин.
«Цветная лента»	Зрительная ориентировка в окружающем пространстве.	Подниму глаза я кверху, Отыщу цветную ленту, Потом снова опущу И на метку посмотрю.	1-2 мин.
«Посмотри на мир»	Перевод взора с одного предмета на другой,	Раз - налево, два - направо, Три - наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир.	1-2 мин.
«Колпачки»	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук.	Девочки и мальчики Колпачки на пальчики Ловко надевают. Колпачки играют — Глаза их догоняют.	1-2 мин.

<p>«Раз, два, три, четыре, пять»</p>	<p>Расслабление мышц глаз. снять напряжение</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть. Мы закроем быстро глазки И чтобы время не терять, Будем мы теперь моргать. откроем их опять.</p>	<p>1-2 мин.</p>
<p>«Поиграем с пальчиками»</p>	<p>Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук.</p>	<p>А теперь нам надо встать, Один пальчик вверх поднять, Посмотреть сначала вверх, а потом на пальчик. Руку вытянем вперед Только не наоборот, Но из виду не теряем, К глазкам пальчик приближаем.</p>	<p>1-2 мин.</p>
<p>«Жмурки»</p>	<p>Расслабление мышц глаз. снять напряжение, перевод взора с одного предмета на другой.</p>	<p>В "жмурки", дети, поиграем Снова пальчик поднимаем. И, закрыв ладошкой глаз, Мы посмотрим еще раз. Только руку поднимаем, упражнение повторяем. В сторону отводим руку и ведем ее по кругу. Вы, ребята, не зевайте, Пальчик взглядом провожайте.</p>	<p>1-2 мин.</p>
<p>«Помассажир уем глаза»</p>	<p>Снять напряжение</p>	<p>Нам игру закончить нужно, Сядем тихо, плавно, дружно. Наши глазки закрываем, Пальчиками их вращаем. А потом, потом, потом Мы слегка на них нажмем Раз и два, раз и два и закончилась игра. Устали наши глазки, им надо отдыхать, На каждый глаз легко мы будем нажимать, Потом отпустим пальчики И вновь легко нажмем.</p>	<p>1-2 мин.</p>
<p>«Поиграем с мячом»</p> <p><i>Сигнальные метки</i> — картинки, игрушки, развешанные в разных углах комнаты,</p>	<p>Упражнения на укрепление глазных мышц</p>	<p>«Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами).</p>	<p>1-2 мин.</p>

под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противополо жной стороне — матрешка).			
«Делу время, потехе — час»	Укрепление глазных мышц	Фокусник приглашает отыскать буквы (2–3). Матрешка приглашает детей на чай с пирогами. Она яркая, нарядная, а пироги у нее мягкие, душистые. Снова выйти на лужок, поиграть с веселым разноцветным мячом.	1-2 мин.
Упражнения с меткой на стекле	перевод взора с одного предмета на другой.	Дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя: «Посмотрите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а теперь — на цветочек на окне». Повторять упражнения 2–3 раза.	1-2 мин.
«Поймай бабочку».	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом	На конце длинной указки закреплена яркая бабочка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой.	1-2 мин.
«Моргунчики »	Игры на укрепление глазных мышц. Расслабление мышц глаз. снять напряжение.	<i>Мы играли, мы читали, Наши глазки так устали, Мы немножко поморгаем, На минуточку замрем И опять играть начнем.</i> У детей глаза закрыты, мышцы лица	1-2мин.

		расслаблены, плечи опущены.	
«Золотые лучики»	Игры на укрепление глазных мышц. Расслабление мышц глаз. снять напряжение.	Выглянуло солнышко, Пташечки запели, Золотые лучики Всех ребят согрели. Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики». Тут со всех сторон Тучки набежали, И лица ребятишек Мокрыми вдруг стали. Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика.	1-2 мин.
«Игра с пальчиком»	Игры на укрепление глазных мышц.	— Мальчик-с-пальчик, где ты был? — С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, А на этот я смотрел.	1-2 мин.
«Загадки»	Игры на укрепление глазных мышц, сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой.	Воспитатель загадывает загадки, а дети глазами ищут отгадки на шкафах, потолке, стенах: <i>Бью его, а он не злится, он все больше веселится. (Мяч)</i> <i>Я колючий, меня не возьмешь. А зовут меня ... (Еж)</i>	
«Бегунки»	Для снятия напряжения глаз	Во весь лист ватмана изображается волнистая линия, в начале которой изображена какая-либо цветная фигура, например, кораблик.	2 – 3 мин.

	и профилактики глазных болезней	Лист ватмана располагается на стене, противоположной от стоящего ребенка, которому предлагается проследить зрительно, как кораблик будет плыть по заданной траектории. Траектория, по которой дети "бегают" глазами, может быть в виде овала, "восьмерки", зигзага, спирали. Толщина линии — 1 см.	
«Поиграем глазами» <i>(методические рекомендации коррекции зрения по В.А. Ковалева).</i>	Игры на укрепление глазных мышц, сосредоточение взора на предмете.	Чтобы нам не прозевать Глазки будем развивать. Мы закроем левый глаз, Стрелку все увидим в раз. Будем взгляд не отводить, По восьмёрочке ходить. Правый глазик закрываем, Точно так же поиграем!	2-3 мин.
«Филин»	Для профилактики близорукости, снятие зрительного напряжения.	На счет 1-4 – закрыть глаза, на 5-6 – широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз).	1 мин.
«Метелки»	снятие зрительного напряжения.	Дети часто моргают не напрягая глаза, на счет 1-5 (4-5 раз). Можно сопровождать моргание проговариванием текста: <i>Вы метелки, усталость сметите, глазки нам хорошо освежите.</i>	1 мин.
«Далеко – близко»	Расслабление мышц глаз. снять напряжение, перевод взора с одного предмета на другой.	Дети смотрят в окно. Педагог называет сначала предмет, находящийся далеко, а через 2-3 секунды – близко расположенный. Дети должны быстро отыскать глазами предметы, которые называет ведущий (6-8 раз).	1-2 мин.
«Жмурки»	Расслабление мышц глаз.	На доске стоят маленькие игрушки или фишки цветные. Дети зажмуриваются на счет 1-4. за это время ведущий меняет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие	1-2 мин.

		изменения (4-5 раз).	
«Поймай зайку»	Игры на укрепление глазных мышц, сосредоточение взора на «солнечном зайчике».	Педагог включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулке. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его не поворачивая головы, глазами (45 секунд).	1 мин.
«Поводырь»	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук.	Один ребенок «слепой» кладет руку на плечо другого (поводырь) и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, в том числе перемещения в пространстве. «Слепой» должен с закрытыми глазами следовать за ним. Затем можно поменяться ролями.	3-5 мин.
«Зеркало»	Игра на укрепление глазных мышц	Один ребенок из пары – «зеркало», другой смотрит в него и совершает различные движения или игровые действия с воображаемыми предметами (причесывается, чистит зубы и т.д.). «Зеркало» повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения.	2-3 мин.
«Гипноз»	Сосредоточение взора на предмете, укрепление мышц глаза.	Дети становятся парами и смотрят в глаза друг другу. Один «гипнотизер». Когда он начинает двигаться, второй следует за ним, сохраняя расстояние между ними. Дети выполняют движения медленно и различных направлениях: вперед, назад, влево, вправо, вниз и т.д., затем меняются ролями.	1-2 мин.
«Киты»	Игра на укрепление глазных мышц	Поднимите глаза вверх. Что вы там видите? – облако(на нем написана буква К). Посмотрите вниз. Что там видите? – море (на нем написана буква И). Посмотрите влево. Там изображение пальмы с буквой Т, справа – изображение чайки с буквой Ы. Какое слово можно составить из этих букв? Дети читают слово КИТЫ.	1-2 мин.
«Найди»	<i>Схемы</i>	Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в	1 мин.

игрушку или картинку»	<i>зрительных траекторий</i> используются для разминок и упражнений на зрительную координацию.	позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую –либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.	
“Найди одинаковые предметы”	Тренируем представления детей о пространстве и расстоянии	Разложить несколько картинок и ребенок должен найти одинаковые.	1-2 мин.
“Фотограф”	На развитие зрительной памяти.	Показать картинку на 2-3 сек., затем убрать и ребенок должен собрать из разрезанных картинок целую.	3-5 мин.
"Пчелка"	Тренируем представления детей о пространстве и расстоянии	На стене висит изображение пчелки. Пчелка с цветком в прятки играла, Пчелка-летунья цветочки считала: Синенький - раз, Красненький - два, Со скольких цветков я нектар собрала? Ответы детей.	1-2 мин.
Слепой	Гимнастика для глаз (проводится с завязанными глазами).	1 задание: расставить матрешки по величине. 2 задание: обследовать предмет с помощью палочки. 3 задание: найти одинаковые предметы в мешочке. 4 задание: на ощупь вдеть шнурки в игрушку-планшет.	2-3 мин.
"Самолет"	Расслабление мышц глаз. снять напряжение.	Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. <i>Смотрят вверх и водят пальцами за пролетающим "самолетом".</i> Правое крыло отвел, посмотрел, Левое крыло отвел, посмотрел.	

		<p><i>Отводят попеременно правую и левую руки и следят за ними взглядом</i></p> <p><i>Я мотор завожу И внимательно гляжу.</i></p> <p><i>Поднимаюсь ввысь, лечу,</i></p> <p><i>Делают вращательные движения</i></p> <p><i>руками перед грудью и следят за ними взглядом</i></p> <p><i>Возвращаться не хочу.</i></p> <p><i>Встают на носочки и изображают</i></p> <p><i>полет самолета.</i></p>		