

Комплекс зрительной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста «НЕДЕЛЬКА-ГЛЯДЕЛКА»

В старшем дошкольном возрасте количество времени, отведенного на зрительные гимнастики, должно быть увеличено в связи с удлинением времени занятий, в ходе которых рассматривается картинный материал, выполняются задания на столе, листе, в тетради (прописи, лабиринты, составление схем, выкладывание узоров, обведение контуров, трафаретов и др.)

Учитывая особенности старшего дошкольного возраста, когда ребенок начинает мыслить образами, можно отойти от опоры на картинки, которые в младшем возрасте помогали ему связать движение ребенка глазами с каким-либо явлением предметом, изображенным наглядно (например «картинка «солнышко вышло» - мы щуримся», а «тучка» широко открываем глаза). К тому же в старшей и подготовительной группе у ребенка сформируется система временных представлений (последовательность времен года, дней недели, частей суток), поэтому для закрепления этих последовательностей, развития памяти, но в то же время сохранить игровую форму данной деятельности, можно опираться на стихи. Один из примеров приведен ниже.

Всю неделю по – порядку, глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся, вниз
посмотрят на траву –
И обратно в высоту.

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

Дети смотрят вверх, а затем вниз. Голова при этом остается неподвижной.

Упражнение способствует снятию глазного напряжения

Малыши поворачивают глаза вправо, а затем влево. Голова не двигается.

Снимается глазное напряжение

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем –
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять –
В другую сторону бежать.

Хоть **в субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Дети закрывают глаза, вместе со взрослым считают до пяти, после чего глазки широко открывают.
Для снятия глазного напряжения

Глядя прямо перед собой, нужно отставить палец на 25-30 см от глаз и посмотреть на его кончик. После этого руку следует опустить.
Для укрепления глазных мышц и усовершенствования их координации

Дети переводят глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно.
Упражнение для усовершенствования сложных движений глаз

Малыши переводят взгляд в верхний правый угол, после этого в нижний левый, а затем выполняют движения наоборот.
Происходит усовершенствование сложных движений глаз

Дети закрывают веки и массируют их круговыми движениями: верхнее веко от носа к наружному краю глаза, а нижнее веко от наружного края к носу, и наоборот.
Расслабление мышц, активизация кровообращения

Учитель-дефектолог Зайцева Е.И.