

«Занимательная зрительная гимнастика» для детей младшего, среднего дошкольного возраста

Вводные упражнения

«Подмигни!»
(5 раз)

Нужно поморгать, после чего закрыть глаза и посчитать до 5.

«Жмурки»
(4 раза)

Надо крепко зажмуриться и посчитать до 3. После этого начинаем считать до 5, постепенно открываем глаза и смотрим далеко перед собой.

«Веселый пальчик»
(4 раза)

Правую руку выставляем вперед, смотрим на кончик указательного пальца и двигаем его влево, вправо, вниз и вверх. Голова остается неподвижной.

«Смотрим вдаль»
(4 раза)

Левая рука выставляется вперед. Ее нужно согнуть в локте и посчитать до 10: 1-4 – взгляд на кончике указательного пальца; 5-10 – поднимаем глазки, смотрим сначала перед собой, а затем вдаль.

«Покружimsя»
(2 раза)

Круговые движения глазами: по 3 раза вправо и влево. После этого поднимаем взгляд, смотрим вдаль и считаем до 5.

!КСТАТИ:

Забавные стихи, проговариваемые в процессе выполнения гимнастики, не только способствуют тренировке глазных мышц, но и развивают у детей слуховую память.

Зрительная гимнастика в стихах

Раз –налево, два – направо,
четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!

Три –наверх,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

* * *

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

* * *

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

* * *

«Автобус»

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

* * *

«Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-
так, Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

* * *

«Сова»

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегом!

* * *

«Дождик»

Капля первая упала - кап! (сверху
пальцем показывают траекторию ее
движения)
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, (то же
самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо
руками)
Туфли - посмотрите - (показывают
вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
(движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим.
(приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх
и водят пальцем за воображаемым
самолетом)

С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (отводят руки
по переменно и
Посмотрел. прослеживают
взглядом)
Левое крыло отвел,
Поглядел.

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняется
действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют
действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 - 4 раза)

"Прогулка в лесу"

Мы отправились гулять. Шагают на
месте
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, смотрят
вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят
вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят
вверх

Ежик под кустом шуршит, смотрят
вниз

Слева ель растет - старушка,
смотрят вправо

Справа сосенки - подружки.
смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют
движения глаз

Все равно я вас найду! влево -
вправо, вверх - вниз.

Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

“Цветы”

Наши алые цветы распускают
лепестки (смотрим вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки
колышет, (моргать быстро)

Наши алые цветы закрывают
лепестки, (закрывать глаза)

Тихо засыпают, головой качают
(смотреть по сторонам) .

"Тишина" (Пальминг)

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы
закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали

Использованы материалы сайта <http://raguda.ru/ou/gimnastika-dlja-glaz-dlja-doshkolnikov.html> : «Картотека гимнастики для глаз»/ Найденова А. А.

Зайцева Е.И. учитель-дефектолог