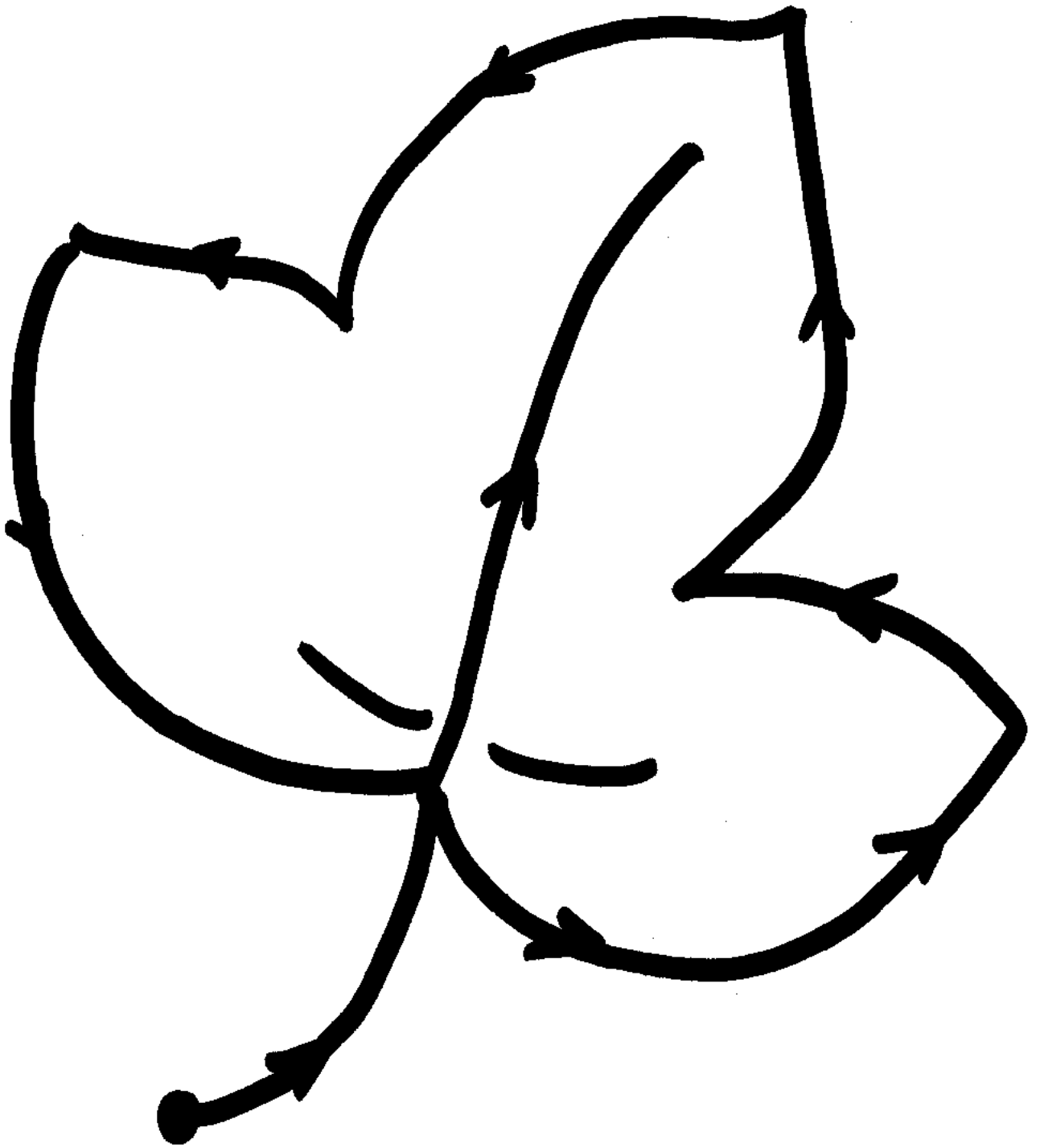


МКДОУ д/с № 286

Раз, два, три, четыре, пять - глазки будут отдыхать!

Зрительная гимнастика
в стихах и рисунках

Составитель:
Литвиненко Елена Викторовна



Упражнение «Листопад»

Взрослый читает стихотворение «Листопад», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, скользя взглядом по пути движения нарисованных (или натуральных) листочков.

**Смотрим мы на листопад —
Листья с дерева летят.
Лист, как птица, оживает
И на землю прилетает.**



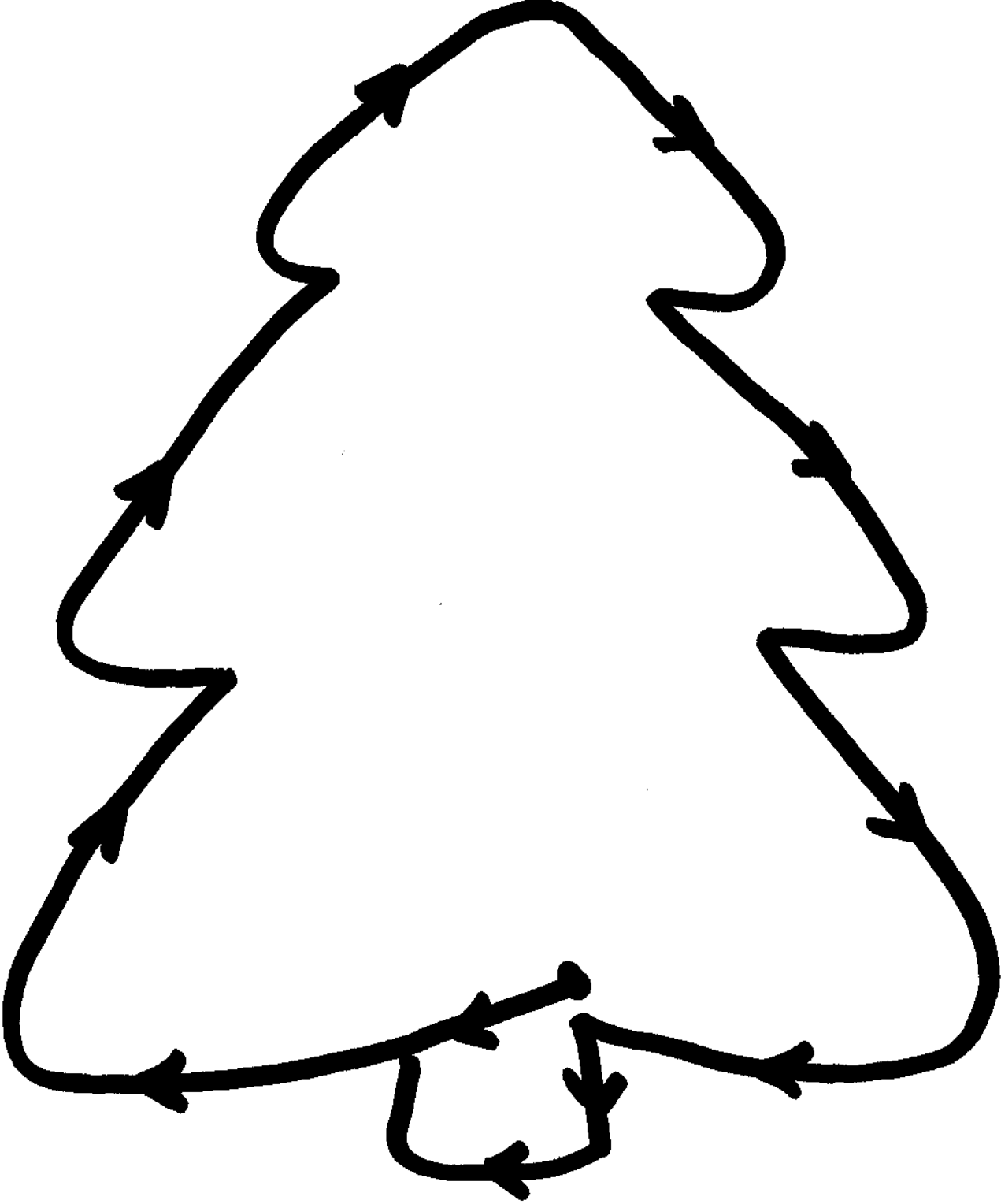
Упражнение «Осенний листочек»

Ребенок не отрывая глаз от изображения (приложение) «рисует» глазками листок клена.



**Ветер листья клёна носит —
Это вальс танцует осень.
Вальс то медленный, то быстрый
Лист закружит золотистый.**

Предложить ребенку «нарисовать» листочек глазками, не отрывая взгляд вести по контуру листка, по направлению указанному стрелочками.



Упражнение «В лесу»

Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом.

**Давайте с вами помечтаем.
Глаза закроем и представим:
Как по лесу мы гуляем,
Грибы и шишки собираем.
Слева - ягоды цветут,
А справа здесь грибы растут.
Снизу - шишки, да трава,
А сверху - неба синева
Открывайте, дети, глазки,
Вот и вышли мы из сказки.**

Дети закрывают глаза.

Круговые движения глазами.

Движения глазами влево

Движения глазами вправо .

Движения глазами вниз .

Движения глазами вверх

Открыть глаза.

Упражнение «Осенний лес»

Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом.

**Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес!
Слева – сосны, справа – дуб.
Дятел сверху, тук да тук.
Глазки ты закрой – открой
И скорей беги домой!**

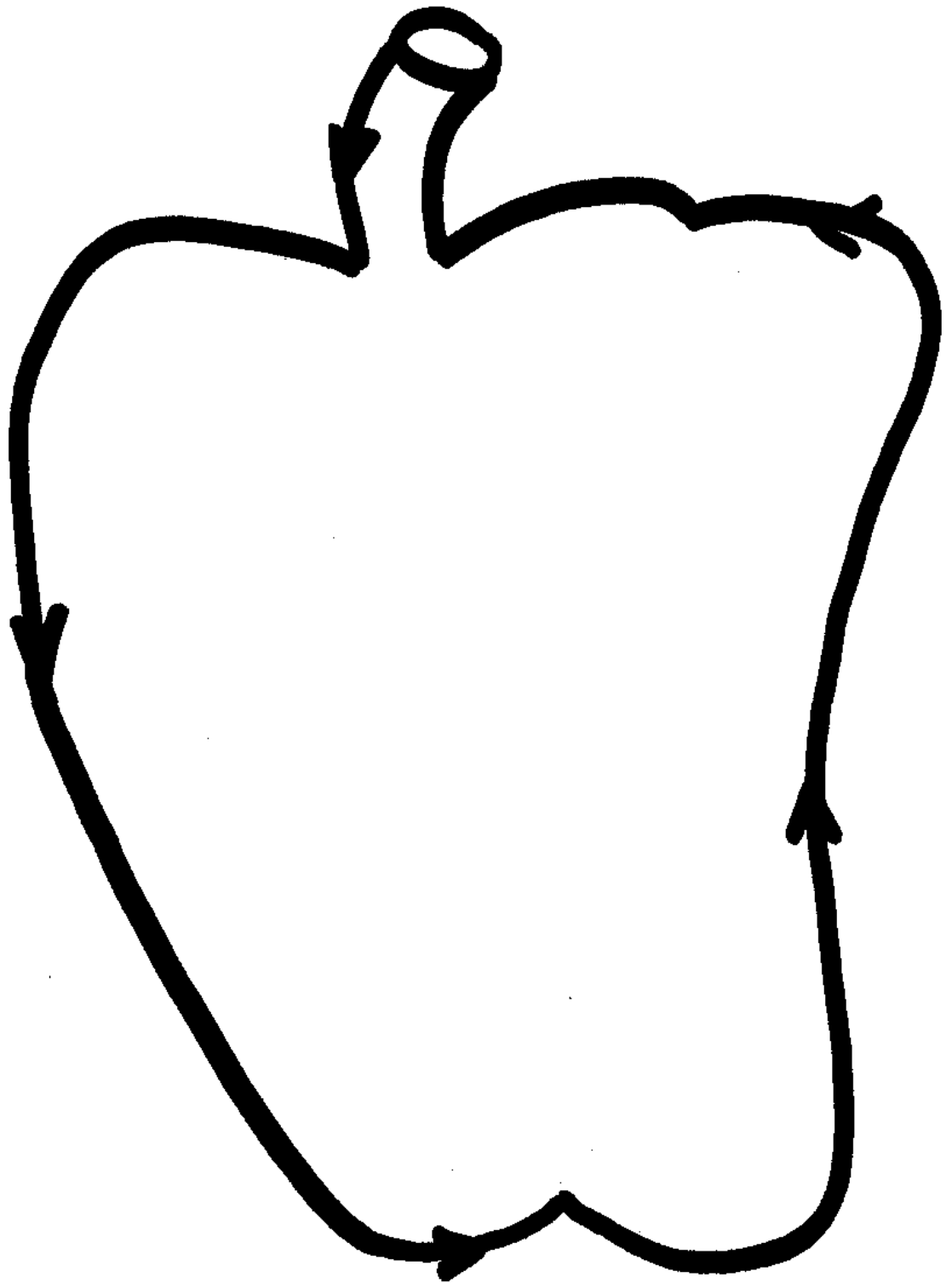
Круговые движения глазами

В другую сторону

Влево - вправо

Вверх - вниз





Упражнение «Что растет на грядке»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Что растет на нашей грядке?
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!**

*Круговые движения глазами
Движения глазами в др. сторону*

*Смотрят вниз
Влево - вправо
Моргают глазками*

В.Волина



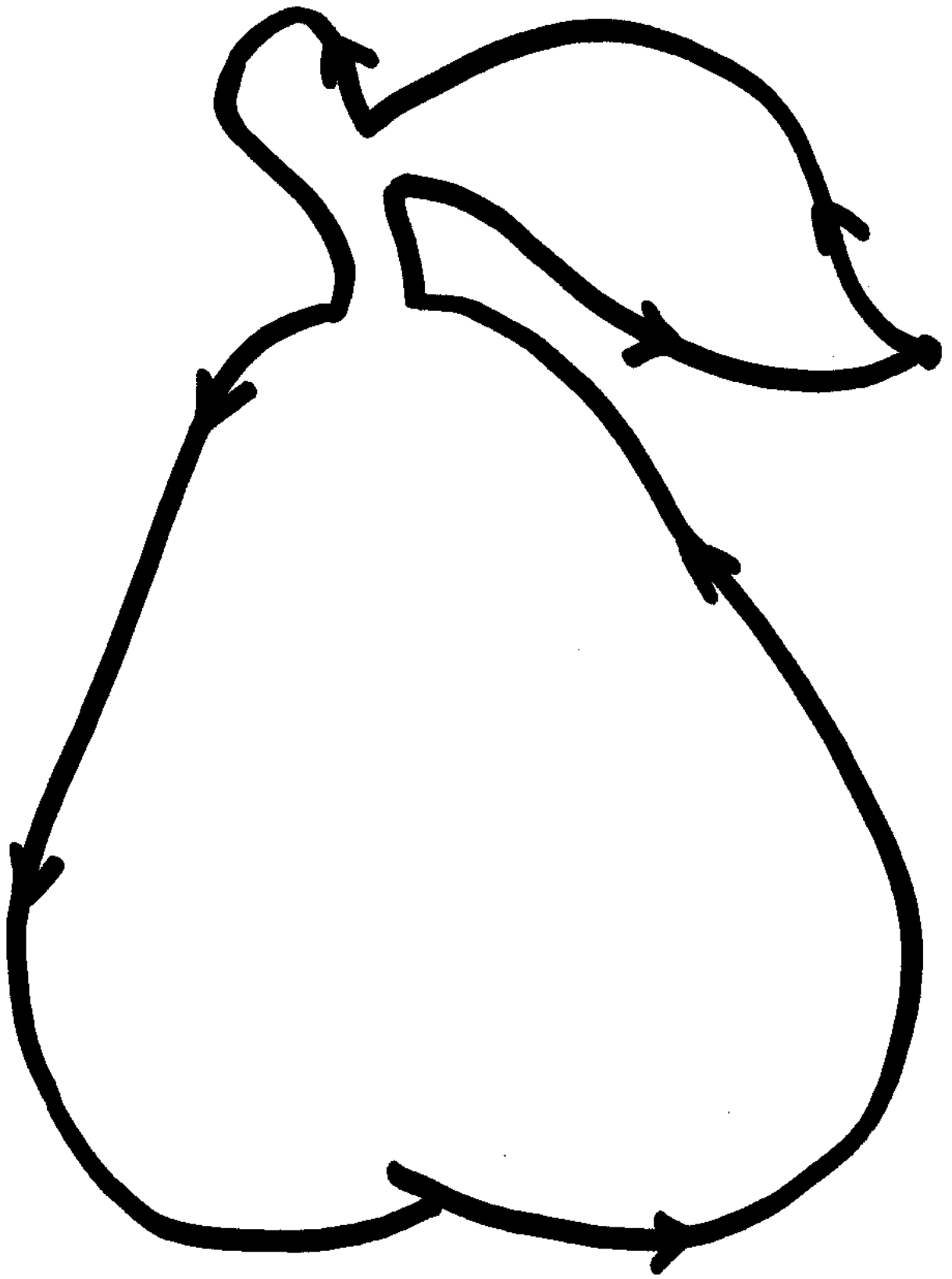
Упражнение «Овощи»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**Как-то вечером на грядке
Репа, свёкла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну, а ты иди искать.**

*Закрыли глаза
Открыли глаза
Поморгали
Рисуем круг глазами

Быстрое моргание
Крепко закрыть глаза
Широко открыть глаза.*

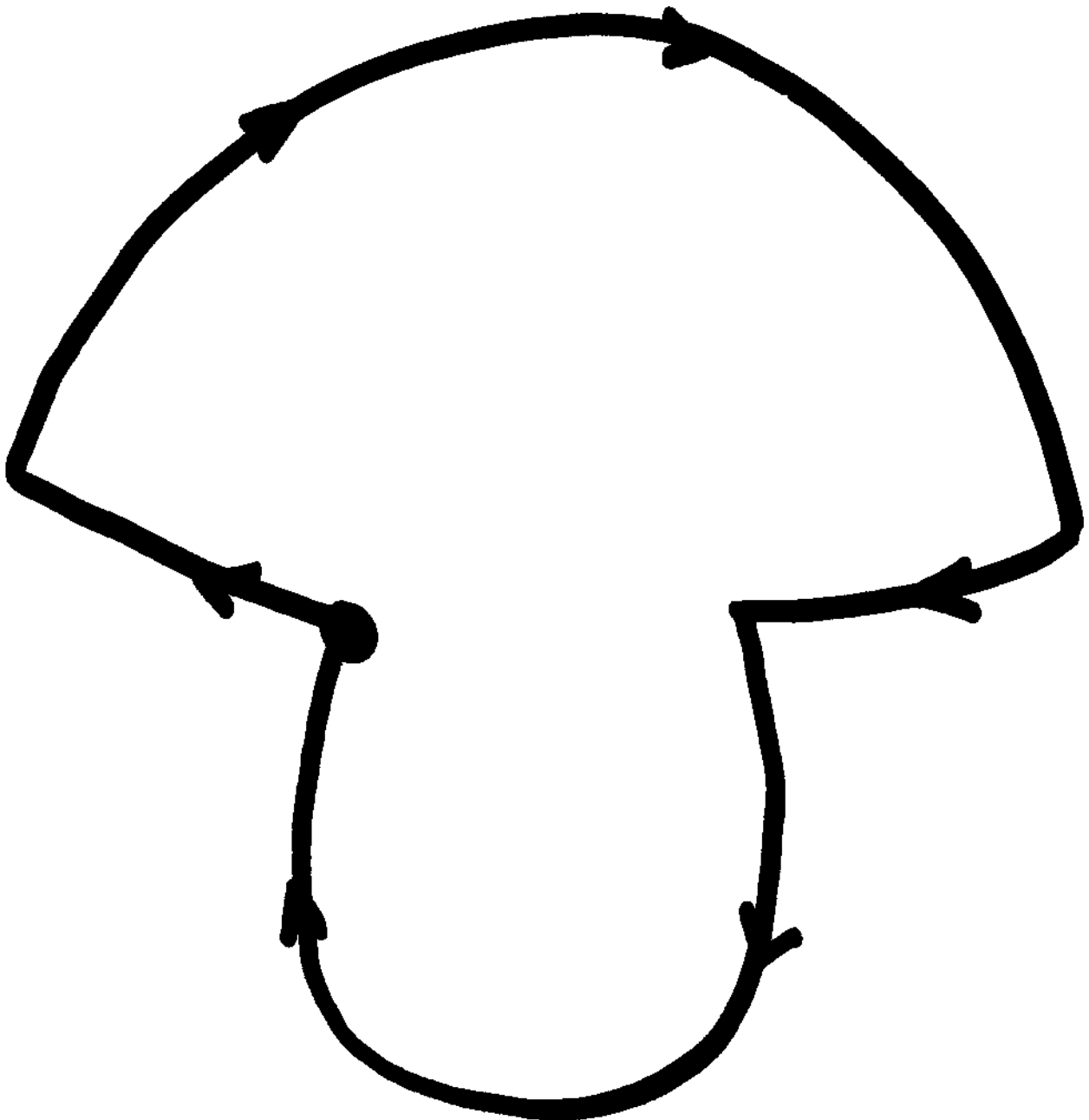


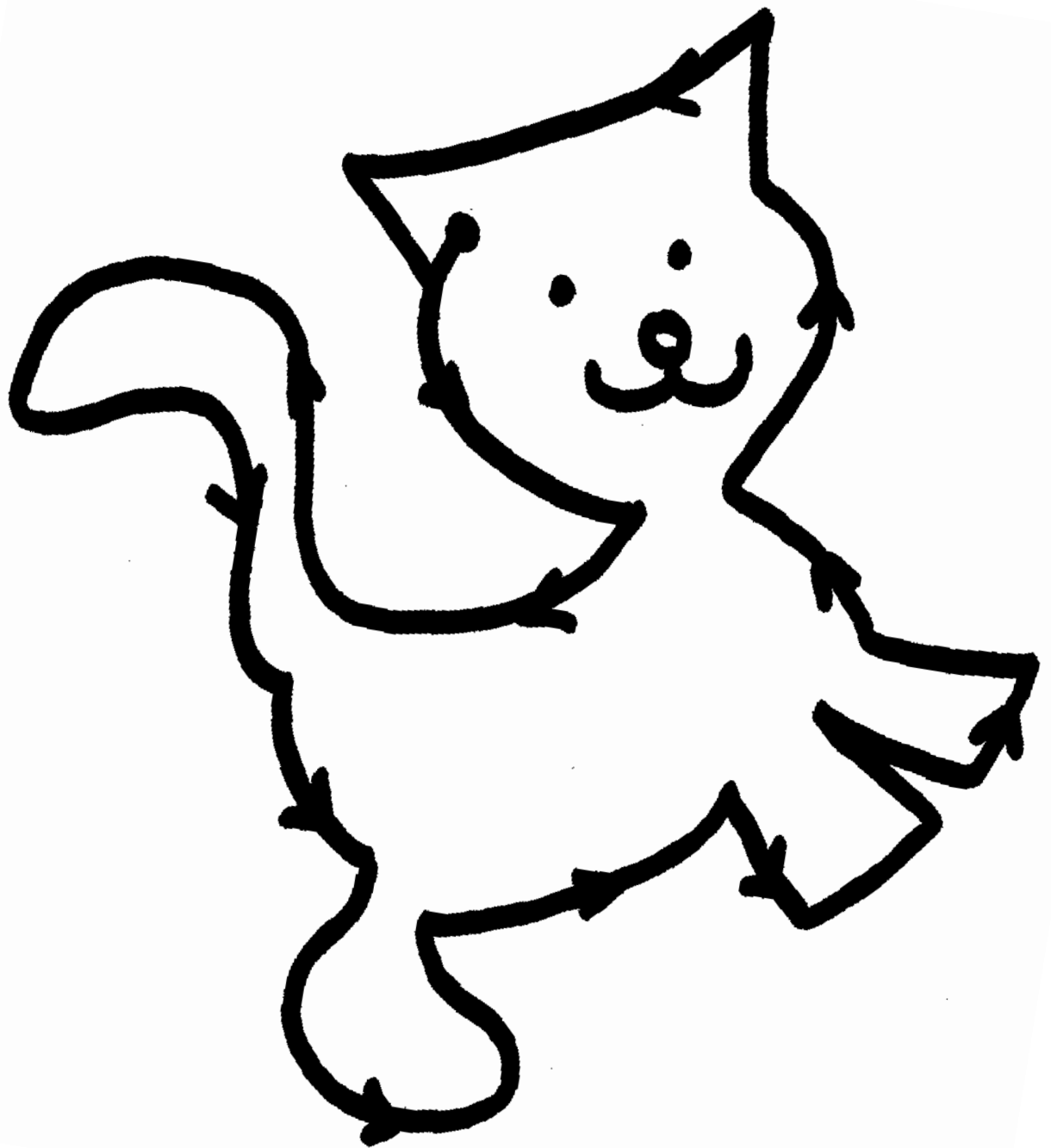
Упражнение «Грибы»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**Посмотри-ка вокруг: сколько опят!
Шляпки грибов, как монетки горят,
От шляпок рябит в глазах у ребят.**

*Движения глазами влево-вправо
Дети смотрят вдаль
Часто поморгать глазками.*





Упражнение «Кот с бантиком»

Взрослый читает 1-ю и 2-ю строчки стихотворения «Кот с бантом», а ребёнок, держа голову неподвижно, глазами описывает горизонтальную восьмёрку — «рисует» бант — 7 раз. Затем взрослый читает 3-ю и 4-ю строчки стихотворения, а ребёнок точно так же «рисует» бант в другую сторону.

Можно использовать картинку (приложение), после этого упражнения «нарисовать» котика или бантик не отрывая взгляда.



**Завязал коту я бант,
Только что-то нот не рад.
Бьёт хвостом!
Наверно, котик
Хочет бант надеть на хвостик!**

Упражнение «Петушок»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

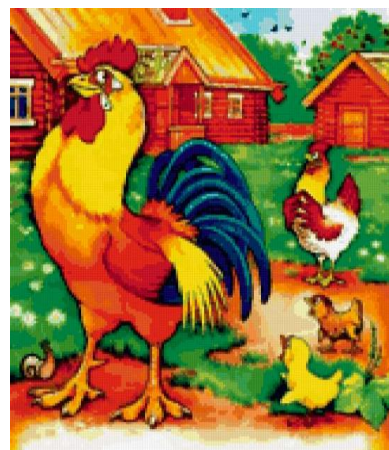
**Перед нами петушок –
Он с земли зерно клюет.
Слева – курица идет,
Справа – уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.**

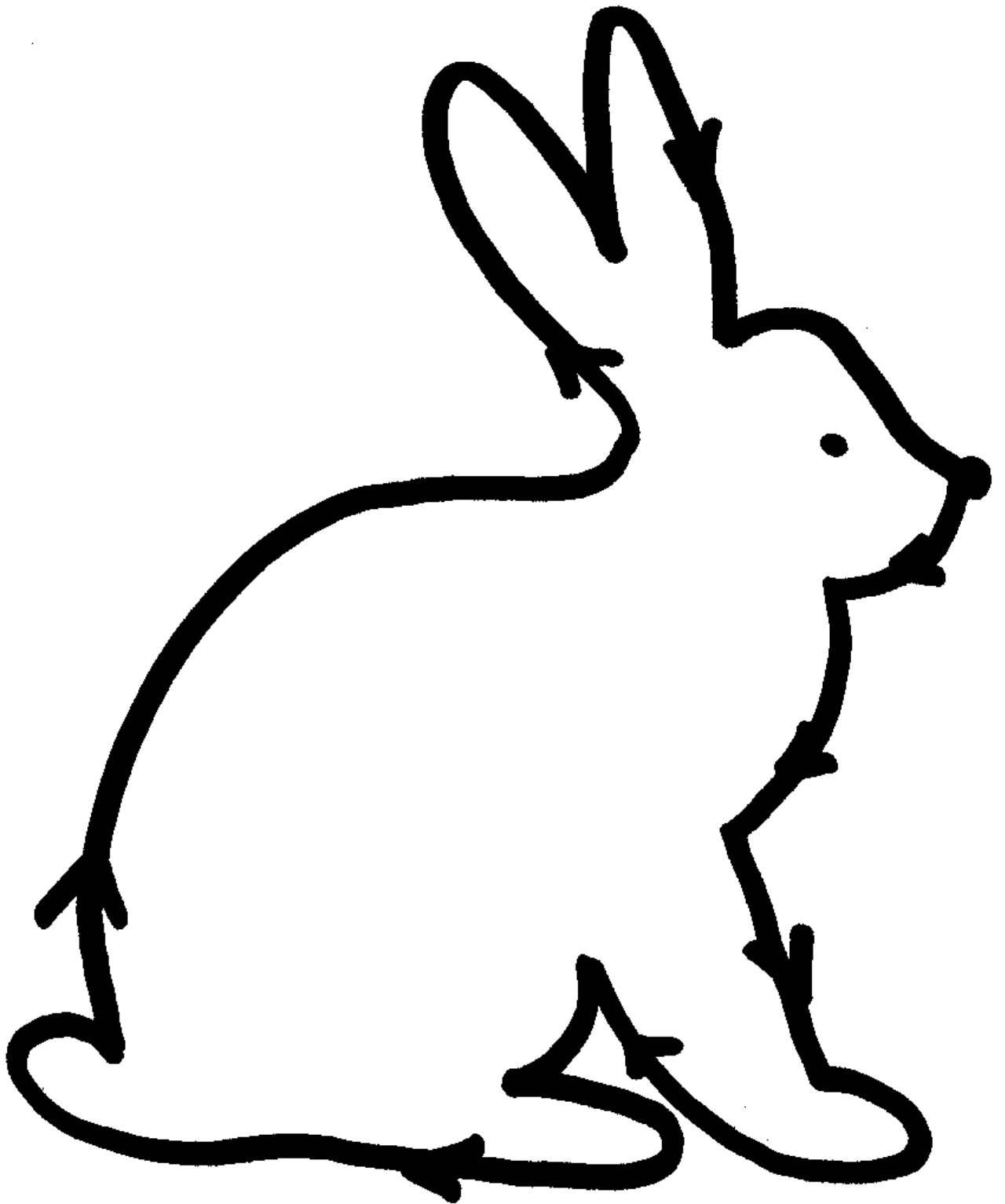
Дети смотрят перед собой

Смотрит влево,

Вправо,

Вверх





Упражнение «Зайчик-мячик»

Взрослый читает стихотворение «Зайчик — мячик», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, сопровождая взглядом прыжки нарисованного (или воображаемого) зайчика.

Можно использовать картинку (приложение), после этого упражнения «нарисовать» зайчика не отрывая взгляда.

**Зайчик-мячик прыг да скок —
Уха два, две пары ног.
Чей зайчонок самый шустрый —
Получает лист капустный!**



Упражнение «Медведь»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**Вот стоит большая елка.
Вот такой высоты.
У нее большие ветки
Вот - такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу - берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.**

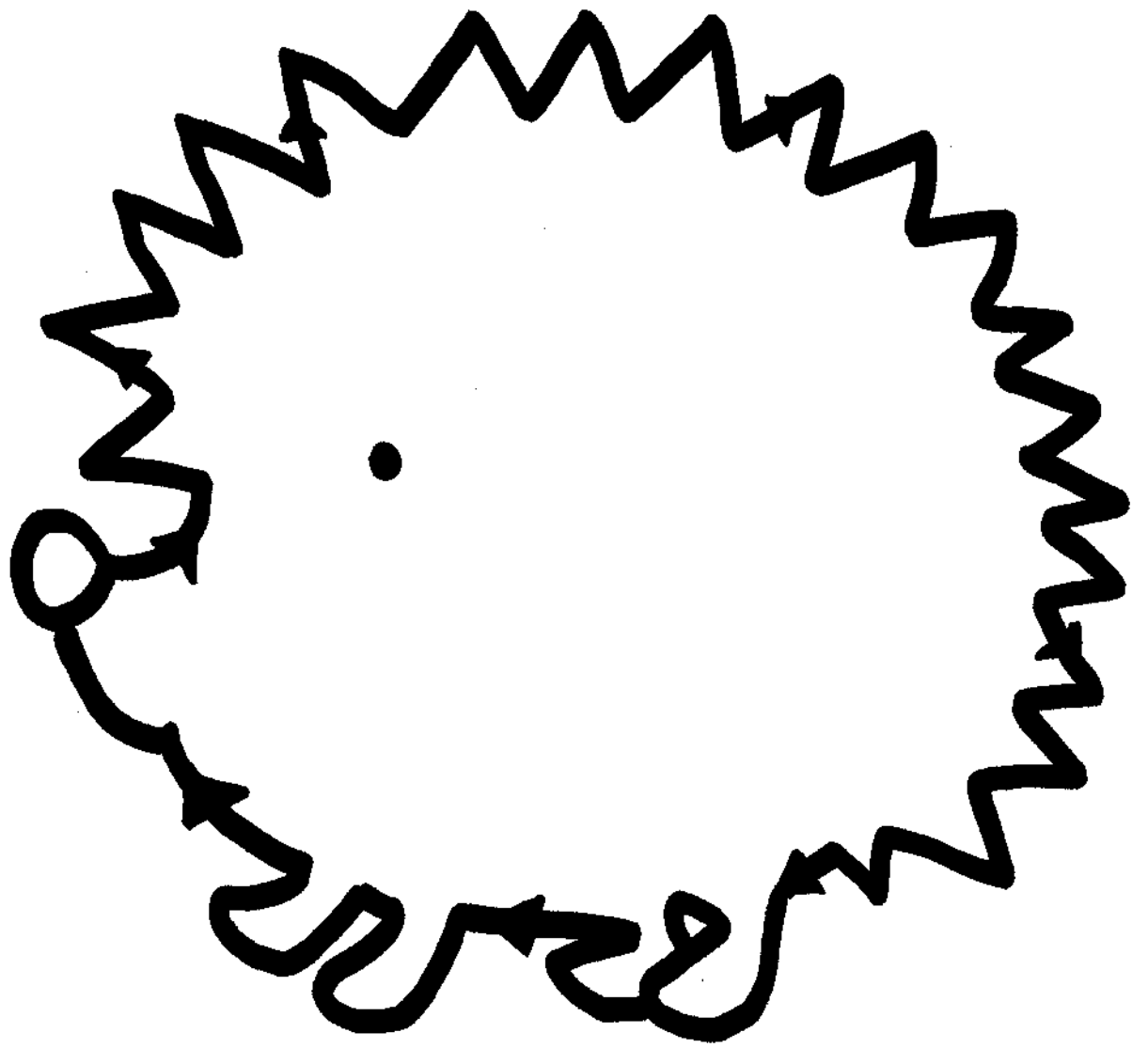
Движения глазами снизу вверх.

Движения глазами слева-направо.

Посмотреть вверх.

Движения глазами вниз.

Прикрыть глаза.



Упражнение «Ежата»

Взрослый читает 1-го и 2-ю строчки стихотворения «Ежата», а ребёнок после этого, держа голову неподвижно, «рисует» глазами спираль — от края к центру. Затем взрослый читает 3-го и 4-ю строчки четверостишия, а ребёнок так же «рисует» глазами спираль — от центра к краю.

Можно использовать картинку (приложение), после этого упражнения «нарисовать» ежика не отрывая взгляда.



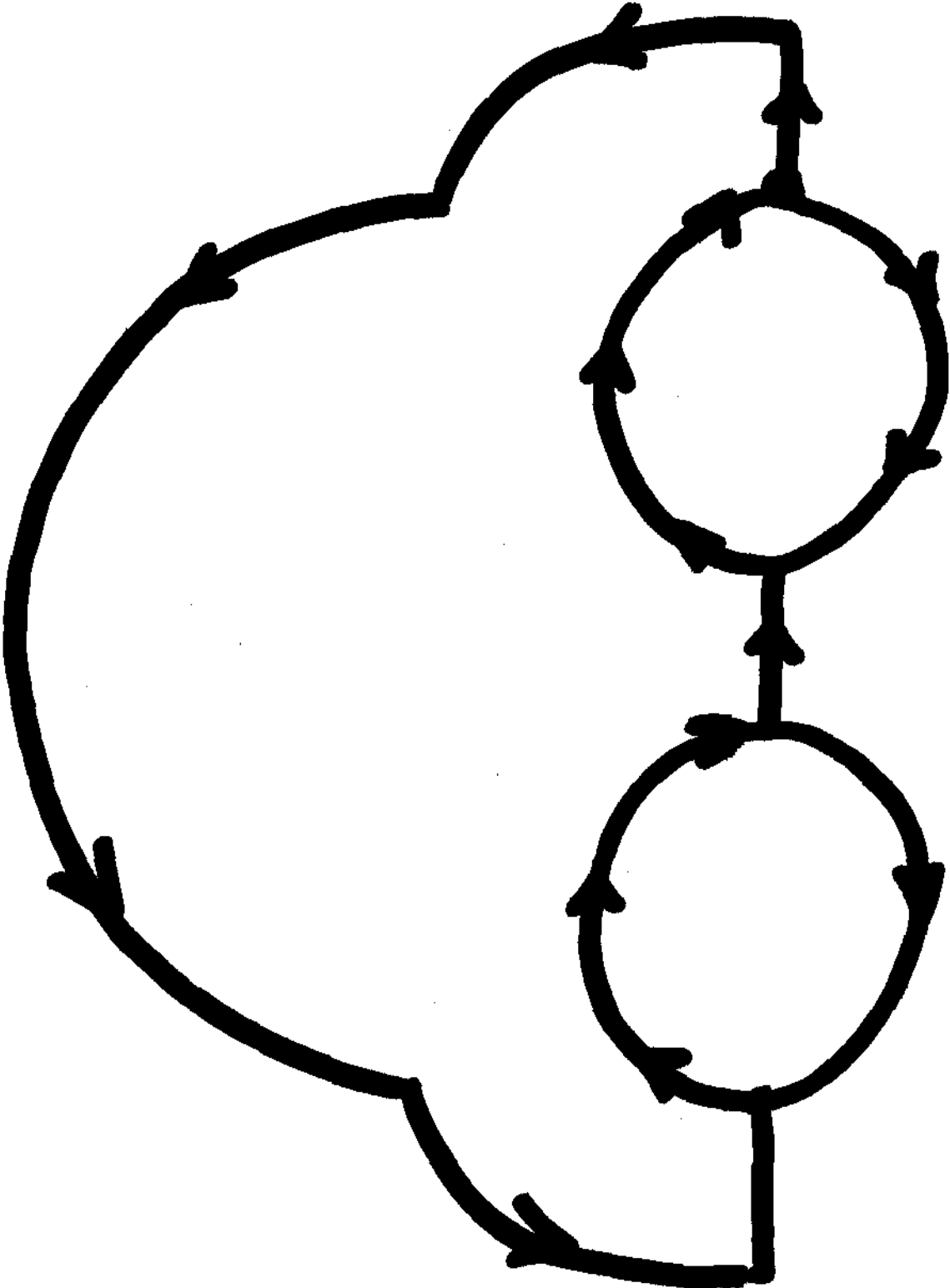
**По лесной тропинке
Катятся клубочки —
Милые ежата
Сжались, как комочки.**

Упражнение «Три желания»

Взрослый читает стихотворение «Три желания», а ребёнок после этого, держа голову неподвижно, глазами «рисует» рыбку.

**Рыбку в озере поймаю.
Три желанья загадаю.
Если рыбок будет пять,
Где желаний столько взять?**





Упражнение «Самолёт»



Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**Пролетает самолет.
С ним собрался я в полет
Правое крыло отвел - посмотрел,
Левое крыло отвел - поглядел.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу
Поднимаюсь ввысь, лечу .
Возвращаться не хочу.**

Движения глазами вверх.

Движения глазами вправо.

Движения глазами влево.

Круговые движения глазами.

Движения глазами вверх.

Упражнение «Машины»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень,
Поедут направо, налево, кругом,
Свободны машины и ночью и днём.**

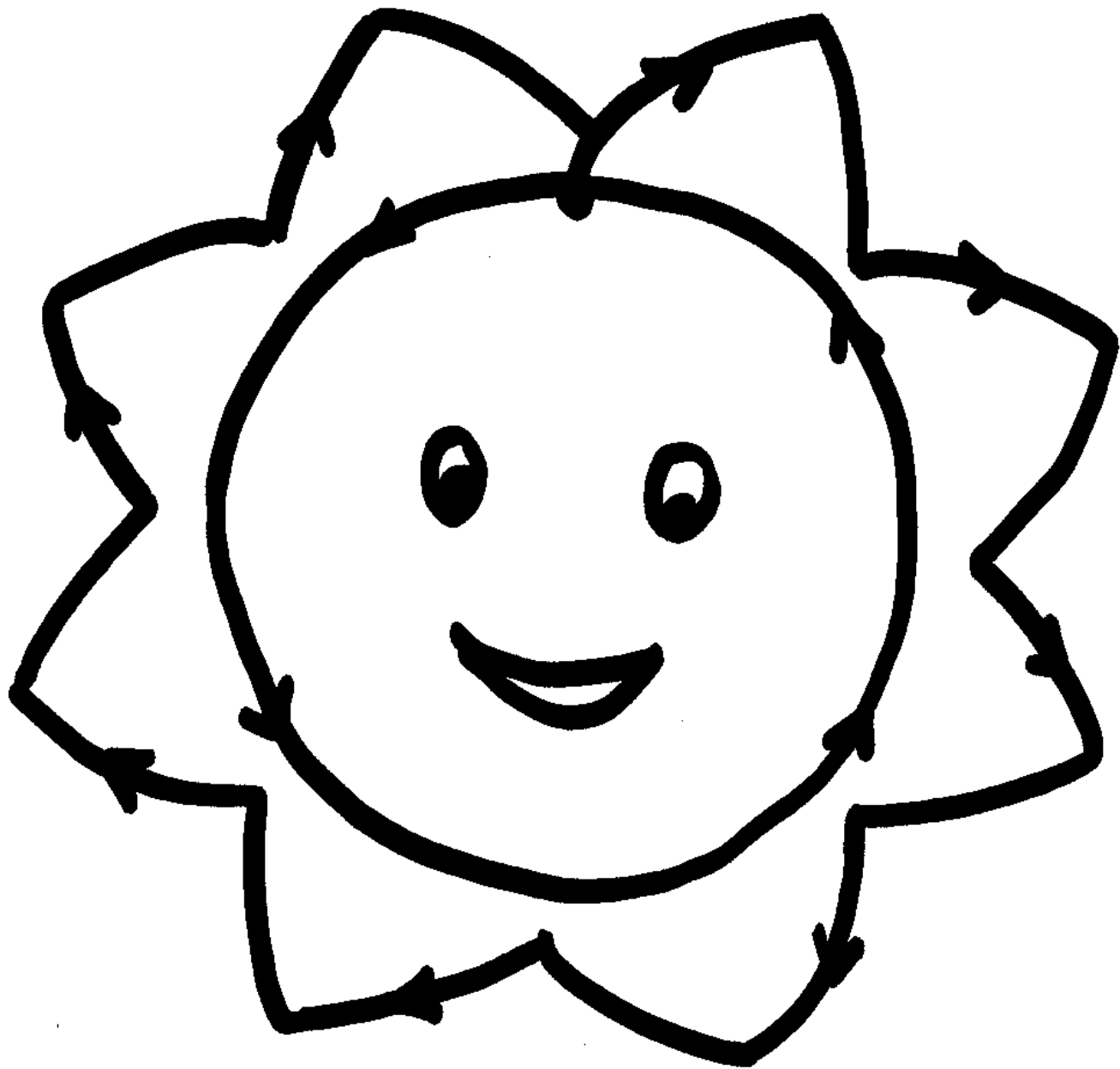
Движения глазами по кругу,

Движения глазами направо,

*Движения глазами направо,
налево, кругом.*

*Закрывают и
открывают глаза.*





Упражнение «Рисуем солнце»

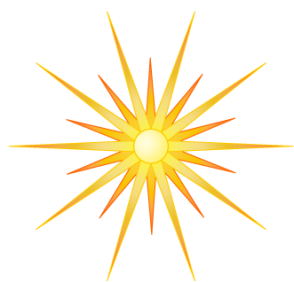


Взрослый читает стихотворение «Рисуем солнце», а ребёнок после этого, держа голову неподвижно, глазами «рисует» солнце и лучики сначала по часовой стрелке, а затем в противоположную сторону.

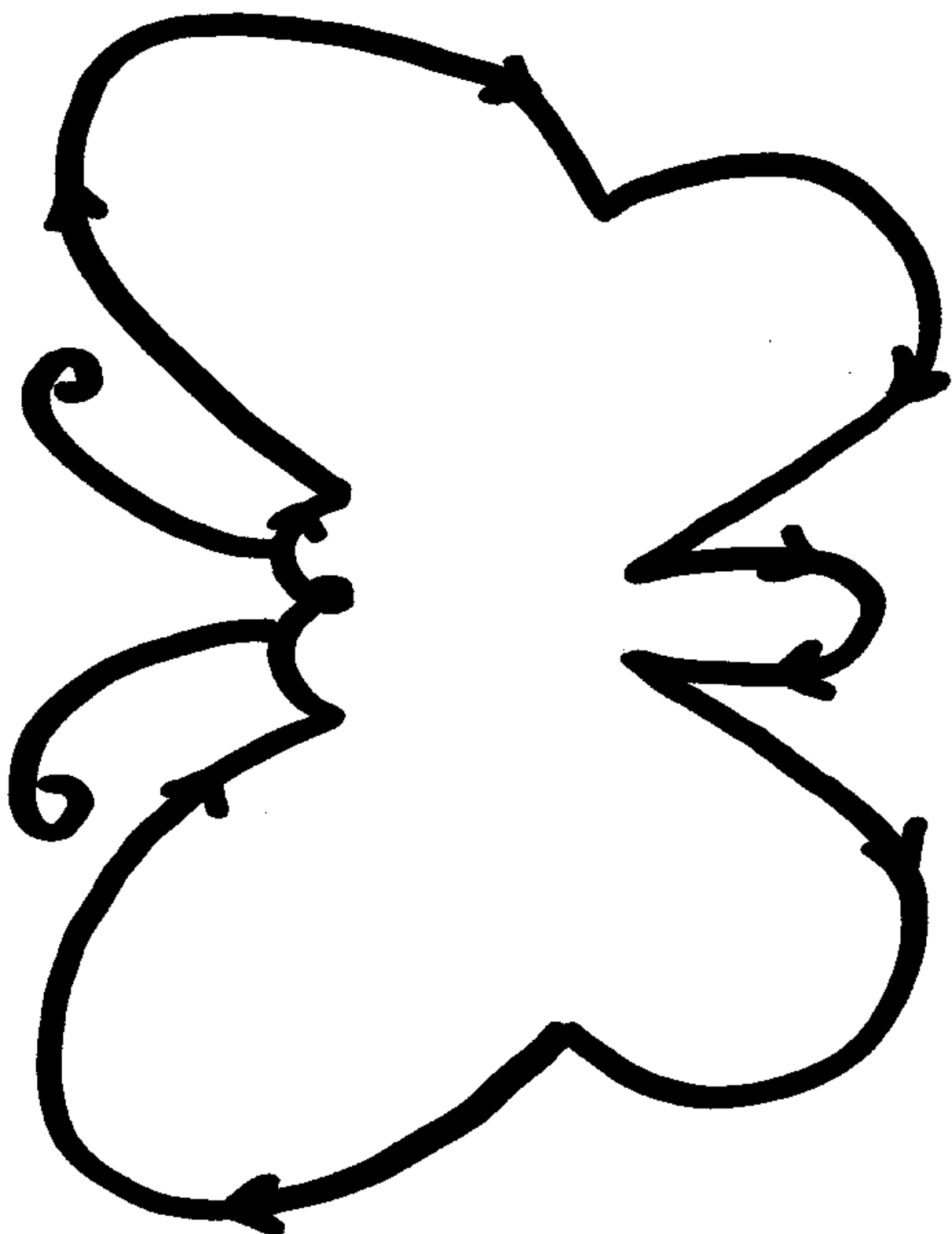
**Солнце нарисуем сами —
Золотые лучики,
Даже если в небе с нами
Только дождь и тучки.**

Упражнение «Солнечный зайчик»

Взрослый читает стихотворение «Солнечный зайчик», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, скользя взглядом за движением солнечного зайчика. Можно взять зеркальце и в солнечный день поиграть с отражением лучика солнца. Зеркальцем сможет управлять не только взрослый, но и сам ребёнок, следя взглядом за хаотичным движением «зайчика».



**Лучик солнца золотится —
Зайчик солнечный резвится.
Разыгрался — не унять,
Вот бы зайчика догнать!**



Упражнение «Лето»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.



**Посмотрите на ребят,
Теперь на небо – там птички летят
Внизу, по травке, жук ползет.
А слева деревце растёт.
Напротив – алые цветы,
Закрыв глаза, понюхай ты.**

*Смотрят друг на друга
Переводим взгляд наверх
Взгляд вниз
Взгляд налево
Направо
Закрыв глаза, глубокий
вдох*

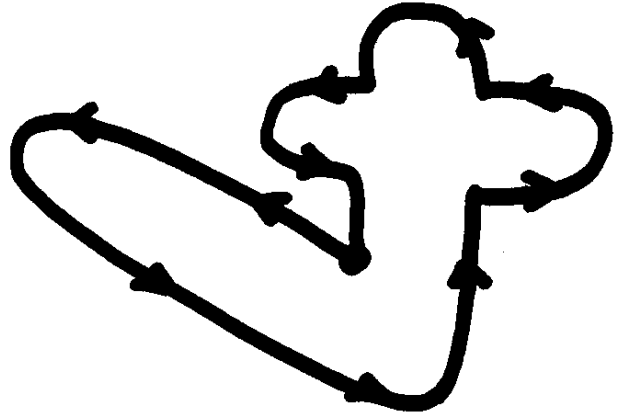
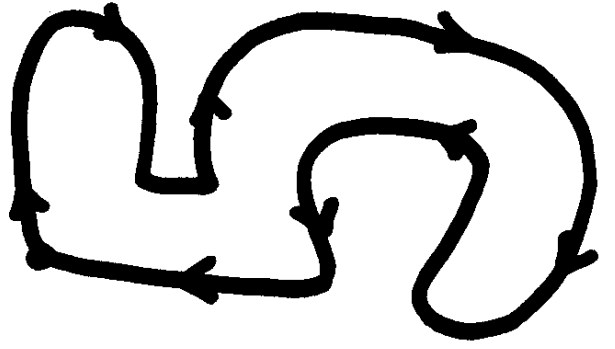
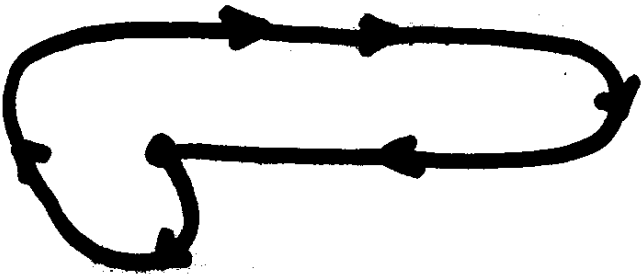
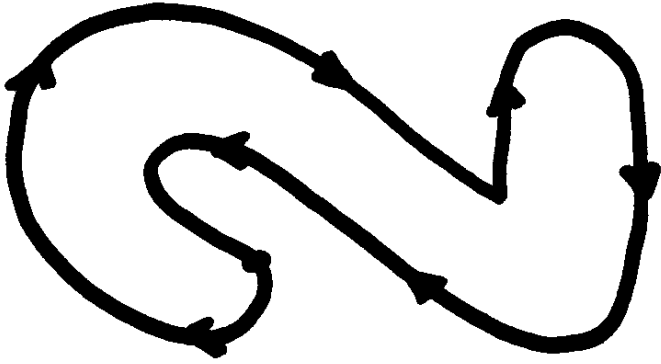
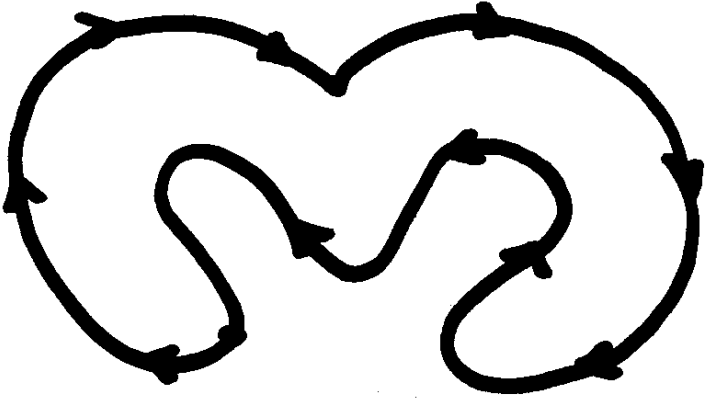
Упражнение «Бабочки»

Взрослый читает стихотворение «Бабочки», а ребёнок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, скользя взглядом по пути движения бабочки по нарисованным (или воображаемым) цветам на лугу.

Можно самим вырезать из цветной бумаги несколько цветков и разложить их на фланелеграфе. Предложите ребёнку «попорхать» взглядом с одного цветка на другой, «кружась» в воздухе.



**Бабочка с цветка вспорхнула.
Полетала, отдохнула.
Всю поляну оглядела.
На другой цветочек села.**



Упражнение «Цифры»

Взрослый читает стихотворение «Цифры». Ребёнок, держа голову неподвижно, пишет глазами перед собой цифры — от 0 до 9. (приложение)

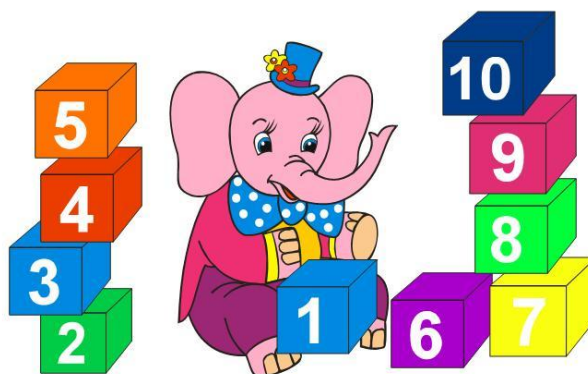


**Цифры просто обведи
От нуля до девяти:
0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.**

Упражнение «Отсчет туда и обратно»

Взрослый читает первые три строчки стихотворения «Отсчёт туда и обратно», а ребёнок после этого, держа голову неподвижно, глазами «пишет» цифры — от 0 до 9. Затем взрослый читает завершающие три строчки стихотворения, а ребёнок точно так же «пишет» цифры — от 9 до 0. Можно на фланелеграфе расположить цифры не по порядку, дети ищут глазами названую цифру.

**За секундами следи
От нуля до девяти:
0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
Начать космический полёт
Поможет нам обратный счёт:
9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.**



Упражнение «Слева и справа»

Взрослый читает 1-ю и 2-ю строчки стихотворения «Слева и справа», а ребенок после этого, держа голову неподвижно, смотрит влево, перечисляет всё, что находится от него по левую руку и входит в поле его зрения. Затем взрослый читает 3-ю и 4-ю строчки стихотворения, а ребёнок точно так же смотрит вправо и перечисляет все объекты, находящиеся с этой стороны.

Посмотрев, скажу вам смело.

Что есть слева ...

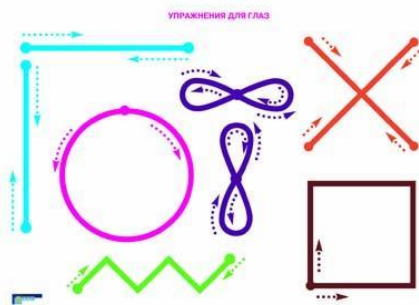
Посмотрев, скажу вам, право,

Что есть справа ...



Упражнение «Круг, квадрат и треугольник»

Взрослый читает 1-ю и 2-ю строчки стихотворения, а дети, держа голову неподвижно, «рисуют» глазами по часовой стрелке круг, квадрат и треугольник. Затем взрослый читает 3-ю и 4-ю строчки четверостишия, а дети выполняют всё так же, в противоположную сторону.



**Нарисуют наши глазки
Треугольник, круг, квадрат,
В другую сторону опять
Смогут их нарисовать.**

Упражнения для глаз

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

Упражнения для глаз

Будем делать мы сейчас.

Смотрим вверх и смотрим вниз,

Смотрим вдаль и смотрим в близь,

И десяток раз моргнем,

И зажмуримся потом.

Если глазки устают —

Упражнения спасут!



Упражнение «Глазки отдыхают»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

Теперь друг к другу повернитесь,

И широко соседу улыбнитесь.

Теперь немного поморгайте,

Поочередно каждым глазом помигайте.

Теперь опять немного поморгайте.

Глаза закройте просто, отдыхайте.

А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.

Откройте широко. Где ж очутились мы?

Поворачиваются друг к другу

Улыбаются

Закрывают и открывают оба глаза разом

Поочередно закрывают то правый, то левый глаз

Закрывают и открывают оба глаза разом

Закрывают глаза, расслабляются

Крепко зажмуривают глаза

Широко открывают глаза.

Упражнение «Наши глазки отдыхают»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза.

**Наши глазки отдыхают,
упражнения выполняют.**

Продолжают стоять

С закрытыми глазами.

**А теперь мы их откроем,
через речку мост построим.**

Открывают глаза,

взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву «о», получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимаем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх,
опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо –
влево.*

Заниматься вновь начнем.

Глазами смотрят вверх, вниз.

Упражнение «Топают ножки»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**Мы топаем ногами:
топ-топ.**

Топают ногами, глаза опущены вниз

**Мы хлопаем руками:
хлоп-хлоп.**

*Хлопают руками перед собой, взгляд
фиксируется на руках*

Мы руки поднимаем,

*Пальцы, кроме указательных
сжимают в кулаки, поднимают руки,
фиксируя взгляд на кончиках
указательных пальцев, и
прослеживают их движение взглядом
(голова неподвижна)*

Мы руки опускаем,

*Опускают руки и следят за ними
взглядом (голова неподвижна)*

**Мы руки подаем
И бегаем кругом.**

Ставят руки на пояс

Выполняют повороты кругом

Упражнение «Будь здоров!»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

Чтобы глазкам зорче быть,
И в очках чтоб не ходить,
Эти нужные движенья
Предлагаем повторить.
Вдаль посмотрим и под ножки.
Влево, вправо побыстрей.
Удивился – что такое?



И закроем их скорей.
А теперь вращай по кругу,
Словно стрелочка часов.
Открывай глаза.
И снова на занятие. Будь здоров!

Упражнение «Любопытная Варвара»

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

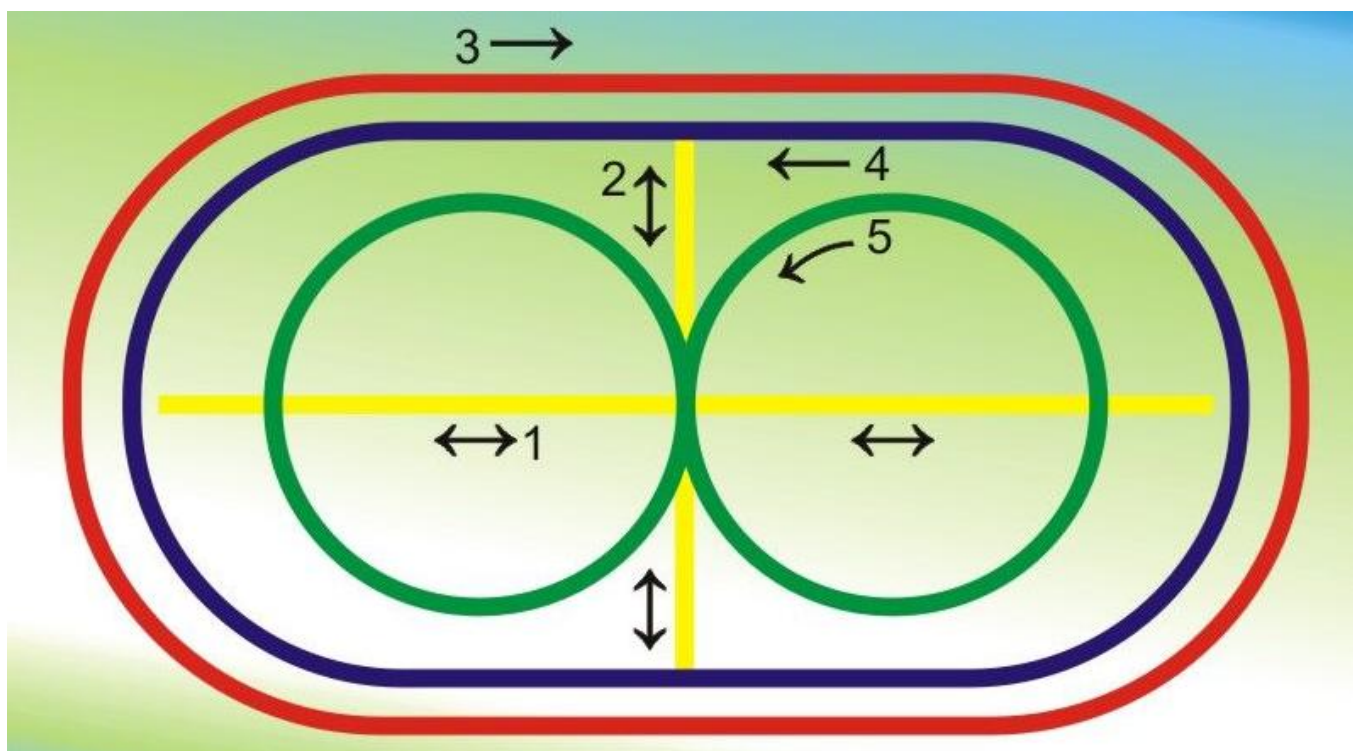
Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо.
Смотрит вверх,
Смотрит вниз.
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!



Посмотреть на кончик носа.

Посмотреть вниз.

Зрительная гимнастика с использованием тренажера
Базарного В.Ф.. Продолжительность работы - 1 минута.



Источники информации:

1. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. «Улучшаем зрение» (книга-тренажер для сохранения детского зрения), Эксмо, 2003г.
2. Лапп Е.А. «Развитие связной речи детей 5-7 лет с нарушениями зрения», Москва, 2006 г.
3. Кислинская Т.А. «Как восстановить и сохранить зрение у ребенка», Питер, 2011г.
4. <http://images.yandex.ru/>
5. <http://www.kindergenii.ru/metodiki/gum-for-glass.htm>