

## Зрительная гимнастика для детей 2–3 лет

В моей группе раннего возраста малышам нравится делать зрительную гимнастику. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика для глаз является наиболее подходящим методом для профилактики нарушения зрения у младших школьников, поскольку, если научить ребенка в раннем возрасте делать эти упражнения, это станет очень полезной привычкой. Если у вашего ребенка-школьника уже присутствуют какие-либо нарушения зрения, то зрительную гимнастику следует выполнять обязательно.

### **Гимнастика для глаз.**

#### 1. «Забавный» тренинг

Задачи: разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.

#### 2. «Рисование» взглядом

Задачи: разнообразить движения глаз.

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

#### 3. Чередование эпизодов света и темноты.

Задачи: «Раскачка» мышц глаз.

Предложить ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке, затем закройте ему ладошкой глаза на одну минуту. Как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать глазами поменявших за это время местоположение людей, собак или птиц.

#### 4. Игра «Найди зайку».

Задачи: дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то - одним,

то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

### 5. «1-2-3-посмотри»

Задачи: развивать глагодвигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет (*игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.*) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «*Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились*» и т. д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (*предмет*) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. При выполнении поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

### 6.«Птичка»

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Ход:

Летели птички, (*Прослеживание глазами за предметом по кругу*)

Собой невелички.

Как они летели, (*Вправо – влево*)

Все люди глядели.

Как они садились, (*Вверх – вниз*)

Все люди дивились.

### 7.«Лошадка»

Задачи: содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Ход:

Мы поскачем на лошадке (*Прослеживание глазами за предметом.*)

Вправо – влево. (*Вправо - влево.*)

Вверх – вниз. (*Вверх – вниз.*)

### 8. Упражнение «Солнышко»

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте

голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй!  
- солнышку скажу».

### 9. Упражнение «Моргание»

Задачи: активизировать глагодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать (*быстро сжимать и разжимать веки*) как «бабочка крылышками машет».

Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а так же после каждого упражнения для глаз.

## 10. Глазодвигательные тренировки

Задачи: формировать рациональные способы зрительного восприятия.

Перемещать взгляд на предметы, игрушки, подвешенные в разных местах комнаты.

## 11. Упражнение «Прищепочки»

Задачи: снизить нагрузку на глаза.

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

## 12. Упражнение «Самолет»

Задачи: снять зрительное утомление.

Пролетает самолет (*смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой*)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (*смотреть на кулак*)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них,

Возвращаться не хочу (*медленно опуская руки, следить за глазами*).

## 13. Упражнение «Ловим мыльные пузыри»

Задачи: развитие зрительно – моторной координации

(глаза – руки,

Ход: (глаза – руки, умения ориентироваться в пространстве.

## 14. Упражнения «Воздушный шарик»

Задачи: развития зрительной координации.

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом

можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку.

Можно уменьшать или увеличивать размер шара.