

Упражнения для зрительной гимнастики

1. «Геометрические фигуры»

Описание: глазами двигаем так, чтоб получалась геометрическая фигура – круг, треугольник, квадрат. Выполняется упражнение по 5 секунд на каждую фигуру.

2. «Яркий круг»

Описание: на небольшом расстоянии крепим лист с ярким кругом любого цвета и рядом с ним крепим белый лист. Смотрим на круг 5 секунд, затем отводим глаза на белый лист. Выполняется упражнение 10 раз.

3. «Жмурки»

Описание: дети сидят на стульчиках, сначала нужно крепко зажмурить глаза на 5 секунд, после открыть их на 5 секунд. Выполнять упражнение 7 раз.

4. «Шторки»

Описание: дети сидят на стульчиках, нужно моргать глазами быстро. Упражнение выполняется в течении 1-2 минут.

5. «Мишень»

Описание: нужно взять пластилин или стикер и наклеить на стекло. Выбираем за окном объект и смотрим на него 5 секунд, затем переводим взгляд на наклеенный пластилин или стикер. Выполняется упражнение 5-7 раз.

6. «Восьмерка»

Описание: дети сидят на стульчиках, глазами нужно смотреть на верхний левый угол, затем на нижний правый, затем на верхний правый угол и нижний левый. Мы рисуем глазками восьмерку. После нужно крепко зажмуриться и открыв глаза, поморгав. Выполняется упражнение 5 раз.

7. «Поиск»

Описание: дети сидят на ковре, педагог называет предмет, находящийся в комнате, дети глазами должны его найти. Выполняется упражнение 10 раз.

8. «Чудо»

Описание: дети сидят на ковре, выполняют гимнастику под стихотворение.
Выполняется упражнение 2 минуты.

Закрываем мы глаза – вот такие чудеса!

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А сейчас мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву «о», получается легко.

Вверх поднимем, глянем, вниз опустим

Вправо – влево повторим.

Заниматься вновь начнем.

9. «Часы»

Описание: дети сидят, сначала закрывают глаза, потом открыли и смотрят на часы, секундную стрелку. Продолжают следить за секундной стрелкой по кругу. Выполняется упражнение 2 круга.

10. «Крестики – нолики»

Описание: выполняют сидя, мысленно начертить поле с квадратами, глазками рисовать в квадратах крестики или нолики. Выполняется упражнение 3-5 раз.

11. «Найди цвет»

Описание: дети сидят на ковре, педагог называет цвета, дети глазами должны найти их. После чего закрывают глаза на 5 секунд, открывают на 2 секунды. Выполняется упражнение от 2 до 5 минут.

12. «Следи за передвижением»

Описание: дети сидят на стульчиках, педагог берет любой предмет и передвигает его различными способами (вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали, волной, кругом, зигзагом и другое). После выполнения передвижения глаза отдыхают 15 секунд. Выполняется упражнение 3 минуты.

13. «Указательный палец»

Описание: дети сидят, перед собой ставят указательный палец на расстоянии вытянутой руки, следят за пальцем, то его, приближая к носу, то отдаляя

на расстояние вытянутой руки. После закрыть глазки и опустить руку. Чтобы глаза отдохнули, затем открыть их. Выполняется упражнение 30 секунд.