



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ДОШКОЛЬНИКАМ



## Цель гимнастики для глаз:

- Предупреждение утомления
- Укрепление глазных мышц
- Снятие напряжения
- Общее оздоровление зрительного аппарата

## Набор движений:

- движения глаз вверх – вниз;
- движения глаз влево – вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т.д.

# ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК

- Со стихами (без предметов)
- Со зрительными стимулами (предметами);
- С сигнальными метками и схемами (потолочные и настенные);
- Электронные зрительные гимнастики (мультимедийные презентации).

В процессе выполнения упражнений дети обучаются пространственной ориентировке.

У них закрепляется пространственная терминология (направо, налево, вверх, вниз и т.п.), обогащается словарь различными частями речи (соответствие текстов комплексов лексическим темам), развивается координация движений, физиологическое дыхание.

# Зрительная гимнастика со стихами (без предметов)



**Лексическая тема: «Транспорт»**

## **Упражнение «Самолет»**

Пролетает самолет

(смотрят вверх, пальцем показывают полет)

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел, посмотрел

(отвел руки попеременно, прослеживая взглядом)

Левое крыло отвел, посмотрел

(отвел руки попеременно, прослеживая взглядом)

Я мотор завожу.

(вращают по кругу пальцем, прослеживают взглядом)

И внимательно гляжу.

# Зрительная гимнастика с предметами

## «Про собаку»

Три собаки шли домой,

Папа был большой -  
большой.

Мама с ним пониже  
ростом

А сынок - малютка  
просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

*Игрушка вверху*

*Игрушка на сред  
уровне*

*Игрушка внизу*

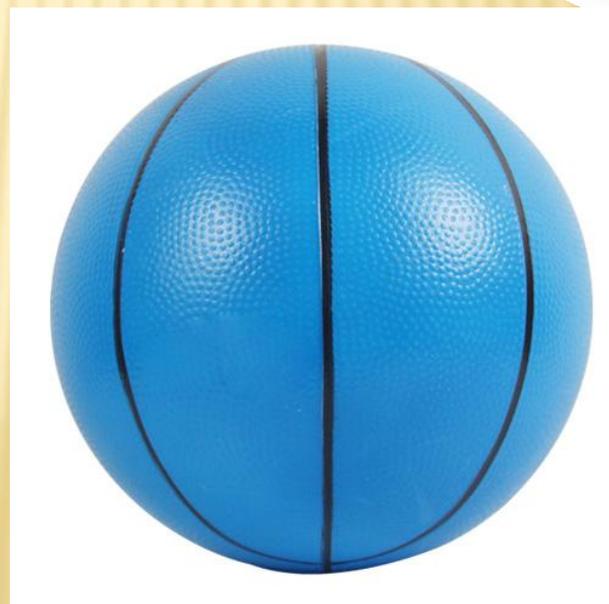
*Игрушка слева*

*Игрушка справа*



# «Мой веселый звонкий мяч»

Мой веселый  
(глаза вверх)  
Звонкий мяч  
(глаза вниз)  
Ты куда помчался  
(глаза вверх)  
вскачь.  
(глаза вниз)  
Желтый  
(глаза влево)  
Красный  
(глаза вправо)  
Голубой  
(смотреть перед собой)  
Не угнаться за тобой



# «Бабочка»

Спал цветок  
(закрывать глаза)

И вдруг проснулся,  
(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

Встрепенулся, потянулся,  
(взгляд влево – вправо)

Взвился вверх.  
(взгляд вверх)

и полетел  
(движения по кругу)

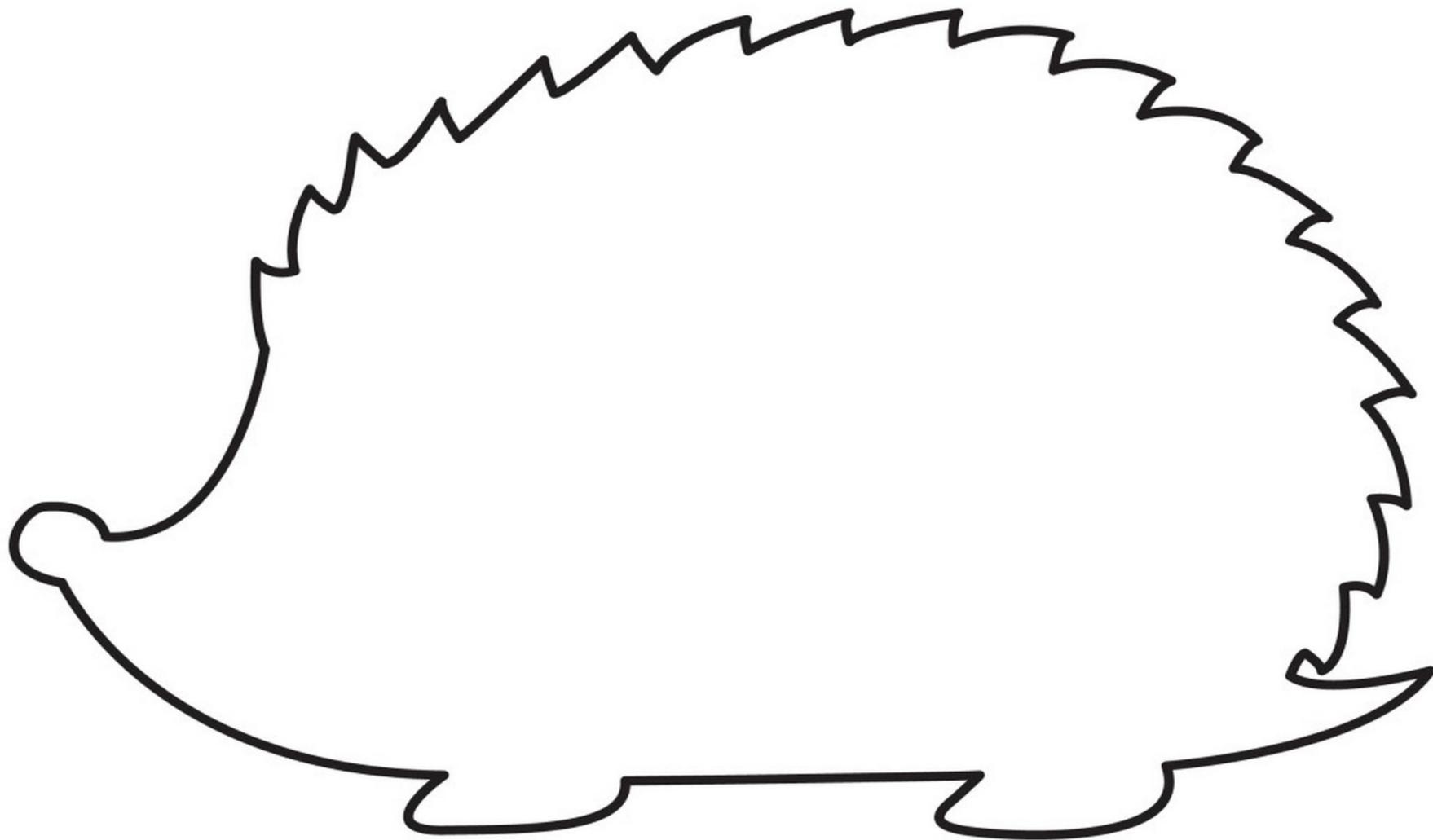


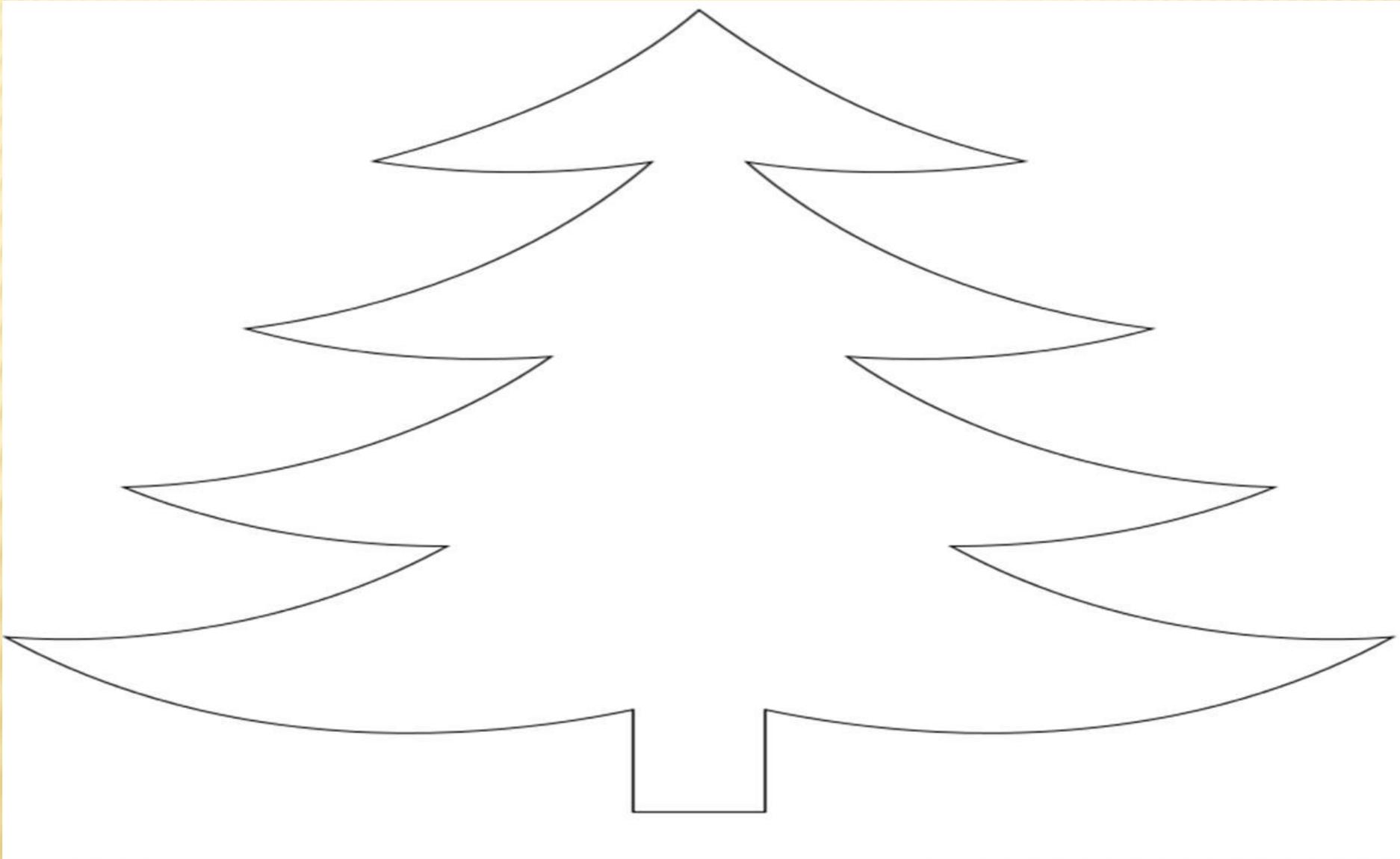
# «Пирамидка»

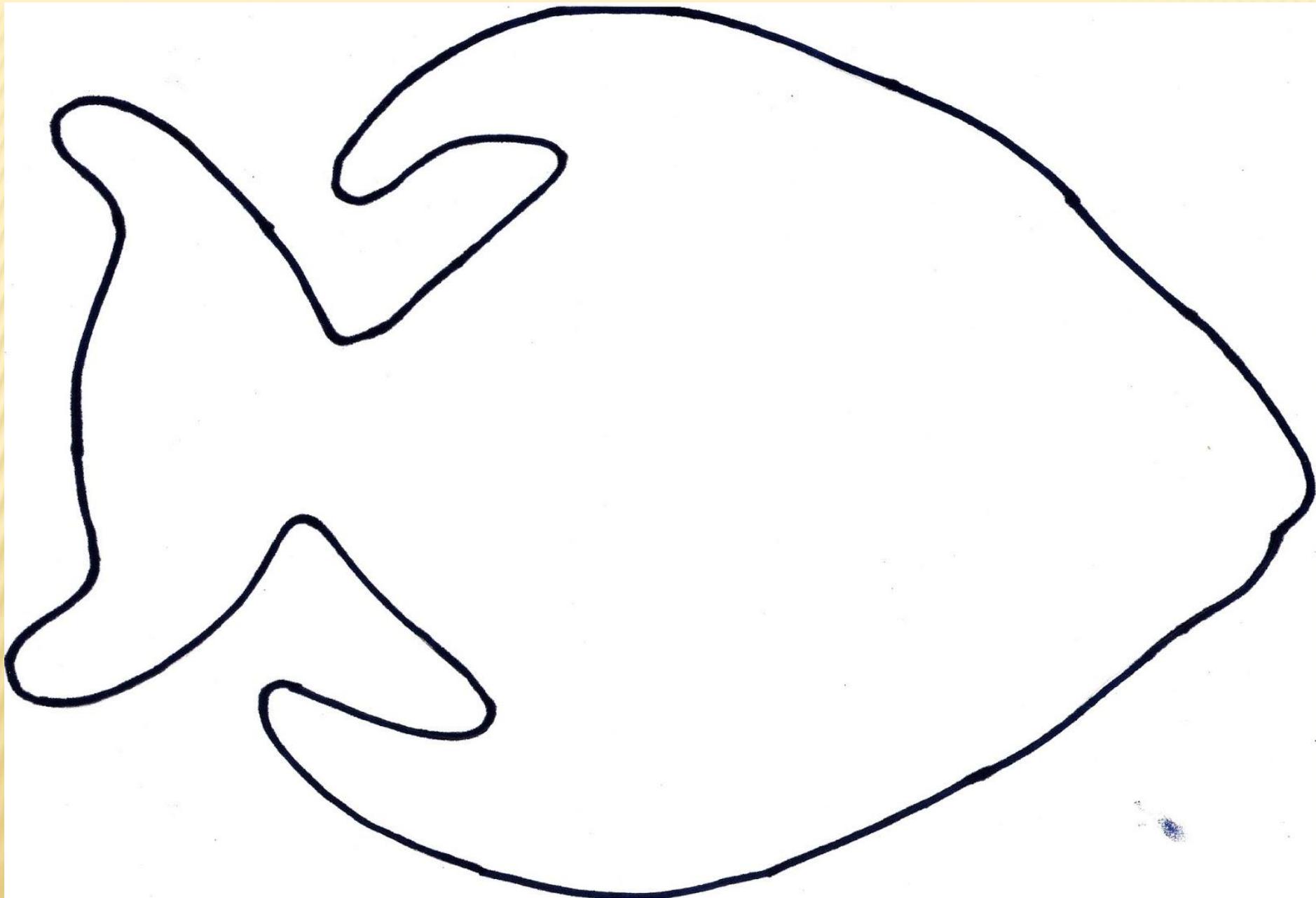
Сосчитай, сколько у пирамидки колец красного, синего, зеленого цвета.



# Лабиринты



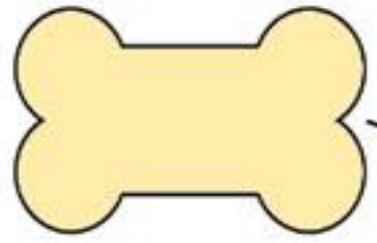




P-P-P

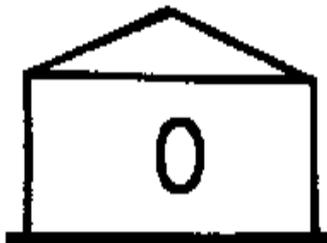


P-P-P



P-P-P





Назови картинки,  
расположенные  
слева от тебя  
Назови картинки,  
расположенные  
справа от тебя  
Назови картинку,  
расположенную  
в правом верхнем углу  
и т.д.



ракетка



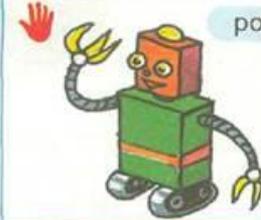
пирамида



баран



роза



робот



корова



ручка



рука



рукавица



рысь



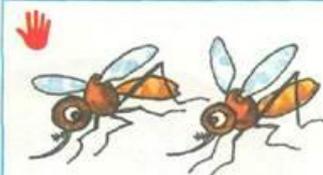
рыба



шары



топоры



комары

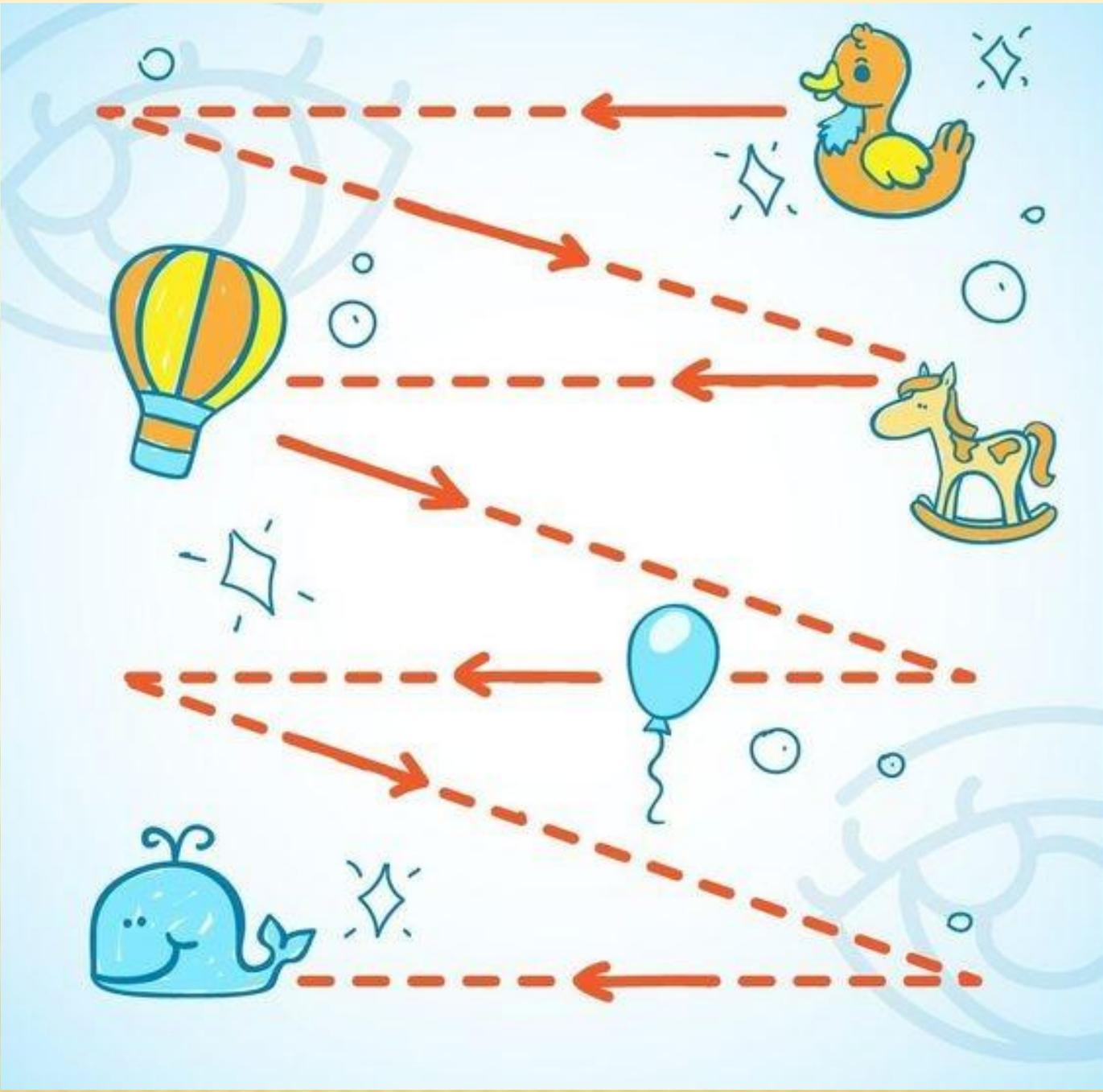


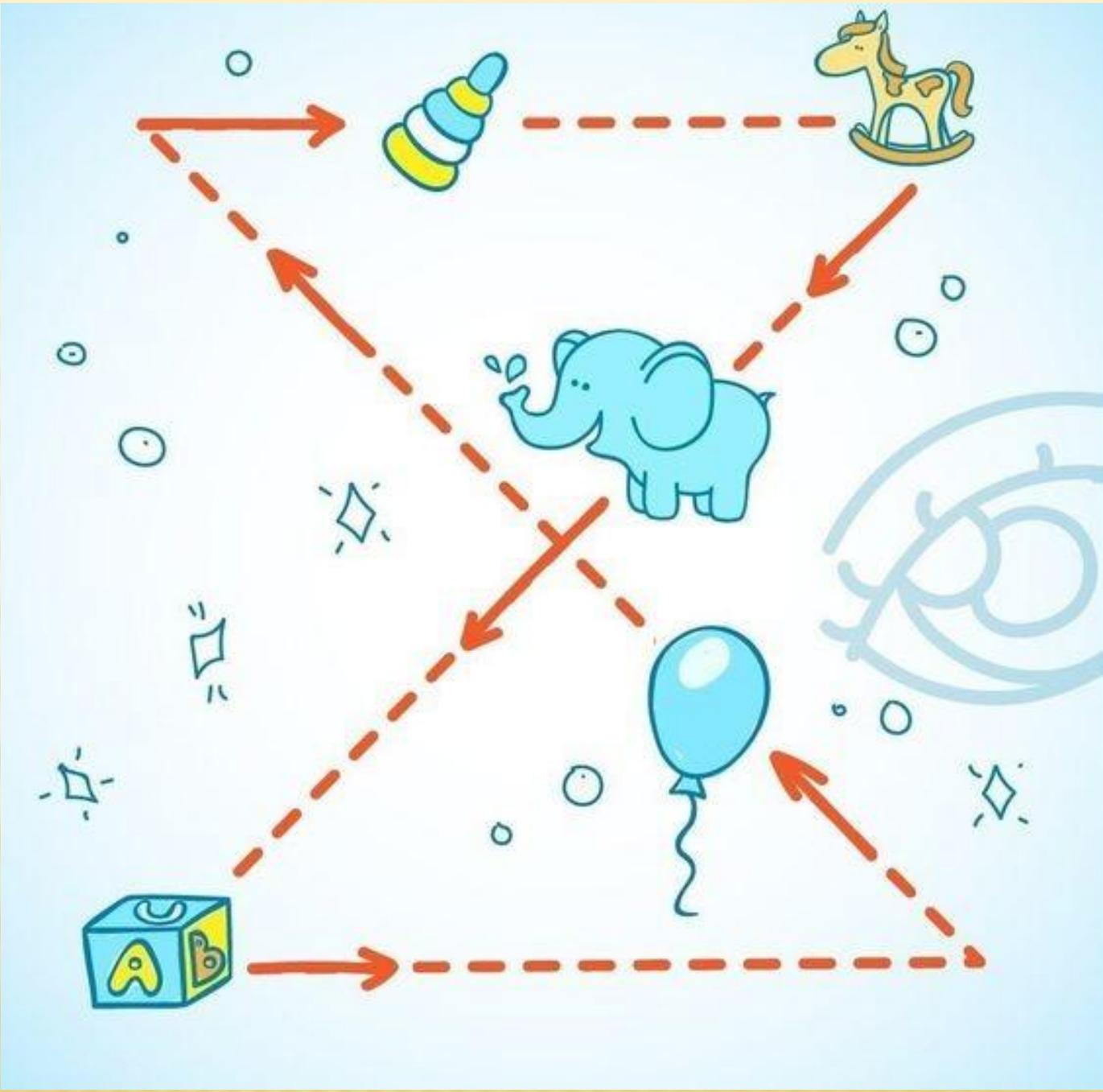
корыто

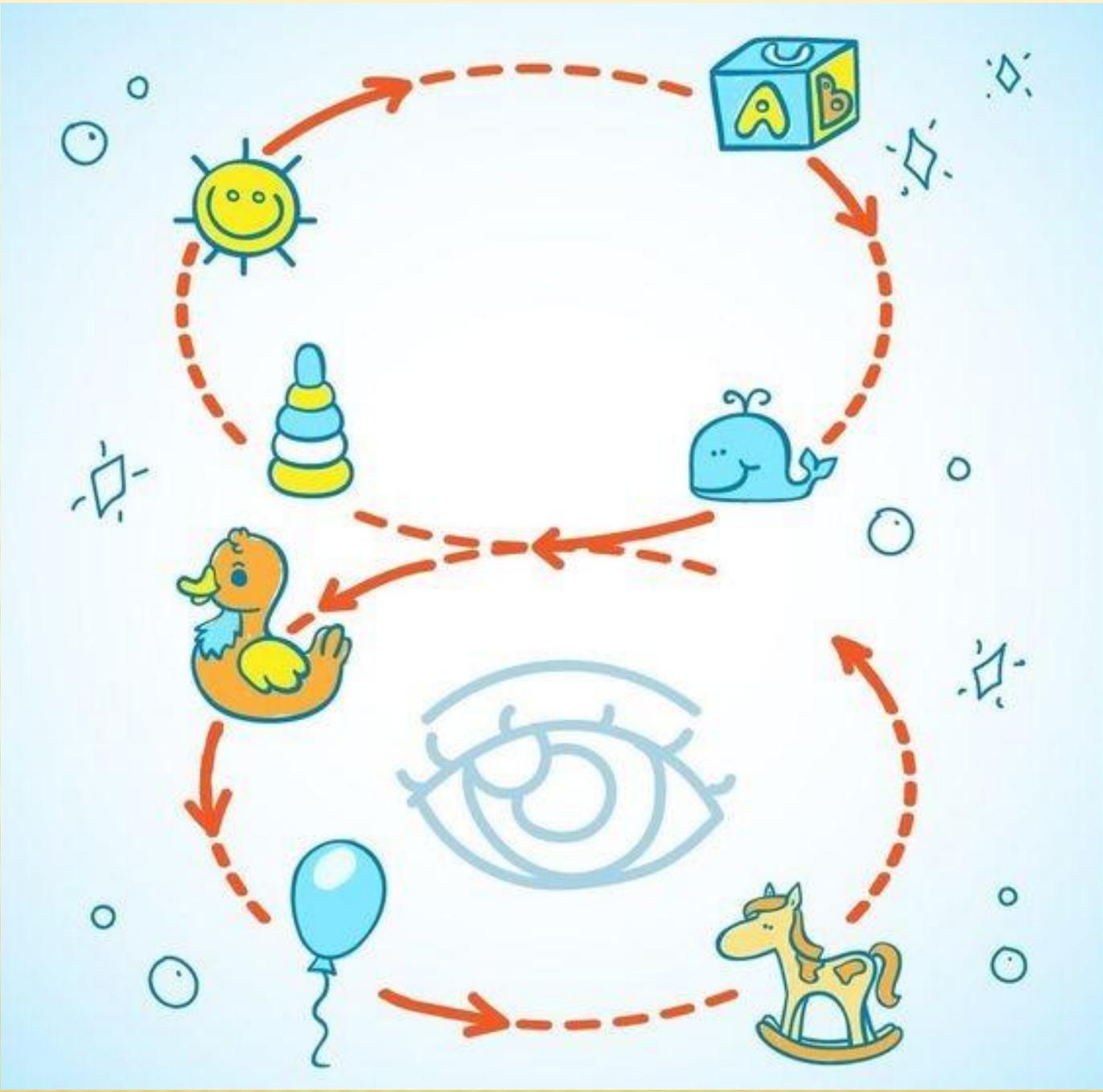
# Зрительные схемы

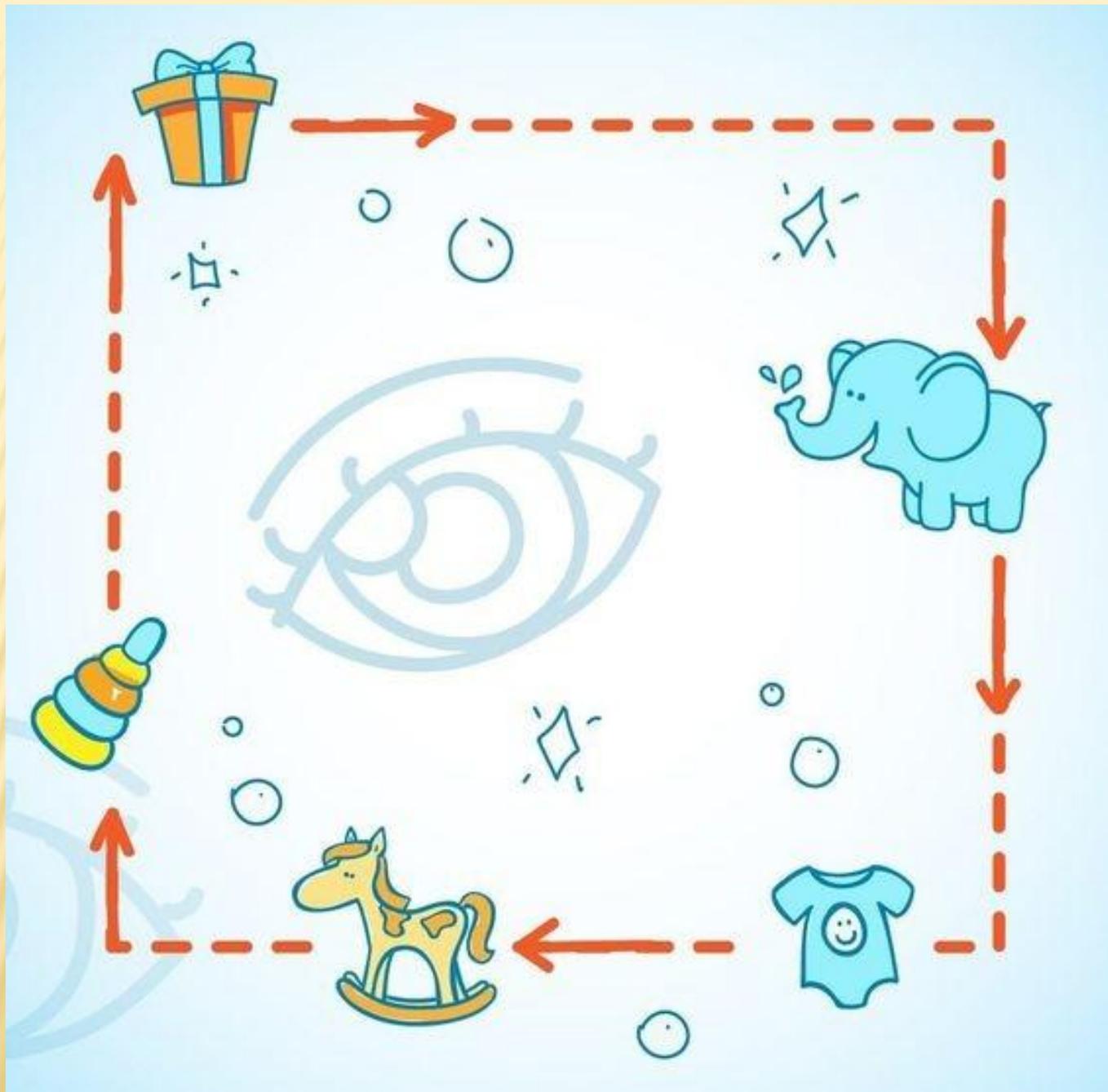
«Стрельба глазами»

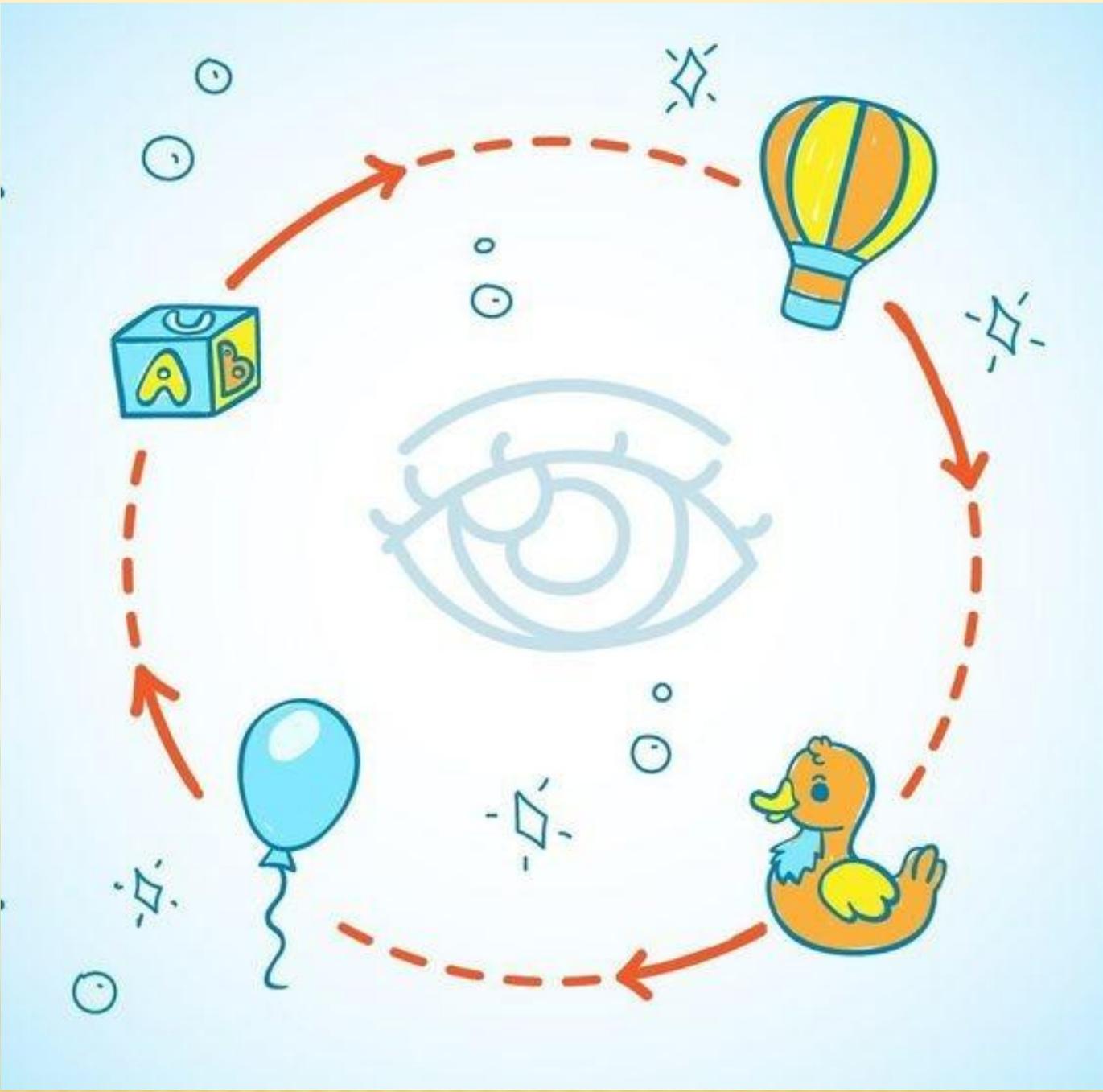












Будьте  
здоровы!

