

Зрительная гимнастика по лексическим темам в логопедической группе для детей с ТНР.

Составитель:

учитель-логопед Макеева О.В.

Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
«Детский сад. Игрушки»	«Чтобы глазки не устали, Поиграем вместе с Варей: Мы налево поглядим, Мы направо поглядим; Ну а что там впереди? А теперь поспим немножко». <i>(Опустим веки, закроем глаза ладониками).</i>	«Любопытная Варвара». смотрит влево! смотрит вправо! А теперь вперед! Тут немного отдохнет <i>(Глаза не напряжены и расслаблены).</i> А Варвара смотрит вверх – выше всех, дальше всех! А теперь – смотрит вниз <i>(Глазки наши напряглись).</i> А теперь – глаза закрыла, И открыла, и закрыла. Веселы, бодры мы снова, И к игре опять готовы!
«Овощи. Огород. Урожай»	«Морковка». На морковку смотрит зайка, Долго смотрит, не моргает. Если он глаза сомкнет, Вдруг морковка пропадет? Он с морковки глаз не сводит, Влево-вправо глазки водит. Наконец, не утерпел,- Как моргнул – морковку съел! <i>(Дети выполняют движения глазами по тексту).</i>	«Наша грядка». Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. <i>(Круговые движения глазами).</i> Что растет на нашей грядке? <i>(Посмотреть вниз).</i> Огурцы, горошек сладкий, <i>(Посмотреть вверх-вниз).</i> Там редиска, там салат. <i>(Влево – вправо).</i> Наша грядка просто клад. <i>(Поморгать глазами).</i>
«Фрукты. Ягоды. Сад»	«Фруктовая зарядка». Раз, два, три, четыре, пять, Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша, <i>(Дети смотрят перед собой).</i> Сочная, но нельзя скушать. Слева, на столе - лимон – <i>(Дети смотрят влево).</i> Фруктовый господин-барон, Справа - яблоко в корзине. <i>(Дети смотрят вправо).</i> Его купили в магазине Ну а снизу - апельсин, <i>(Дети смотрят вниз).</i> На полу лежит один.	«По ягоды». Справа зреет земляника, Слева - сладкая черника, Справа - красная брусника, Слева спеет ежевика. <i>(Движения глазами влево-вправо).</i> Ягоды все соберем, Отдохнем и потом домой пойдём. <i>(Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, повторить 6-8 раз).</i>
«Осень. Осенняя одежда».	«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. <i>(Смотрят вверх).</i> Капай, капель не жалей. <i>(Смотрят вниз).</i> Только нас не замочи. <i>(Делают круговые движения глазами).</i>	«Осень» Осень по опушке Краски разводила, По листве тихонько Кистью поводила. <i>(Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо –</i>

	<p>Зря в окошко не стучи. <u>«Листопад».</u> Листопад, листопад, <i>(Движения глазами вверх-вниз).</i> листья желтые летят, <i>(Движения глазами влево – вправо).</i> Желтый клен, желтый бук, <i>(Движения глазами вверх).</i> Желтый в небе солнца круг. <i>(Движения глазами по кругу).</i> Желтый двор, желтый дом <i>(Движения глазами вниз, вдаль).</i> Вся земля желта кругом. <i>(Движения глазами по кругу).</i></p>	<p><i>вверх – влево – вниз).</i> Пожелтел орешник И зарделись клены, <i>(Посмотреть влево – вправо).</i> В пурпуре осинки, Только дуб зеленый. <i>(Посмотреть вверх – вниз).</i> Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень В золото одета! <i>(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)).</i></p>
«Деревья. Лес. Грибы»	<p><u>«Осенний лес».</u> Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! <i>(Круговые движения глазами).</i> Слева - сосны, справа - дуб, <i>(Движения глазами влево - вправо).</i> Дятел сверху, тук да тук. <i>(Движения глазами вверх – вниз).</i> Глазки ты закрой-открой И скорей бегом домой! <i>(Движения глазами по тексту).</i></p> <p><u>«Осенью в лесу».</u> Как-то осенью в лесу висела шишка на виду. Шишка на всех глядела и тихонечко висела. <i>(Смотреть на указательный палец вытянутой руки).</i> Лось сказал, что низко, <i>(Движения глазами вниз).</i> А зайчонок - высоко, <i>(Движения глазами вверх).</i> Белочка, сказала - близко, <i>(Движения глазами на кончик носа).</i> А ежонок - далеко. <i>(Движения глазами вдаль).</i></p>	<p><u>«Листочки»</u> Ах, как листики летят, Всеми красками горят. <i>(Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз).</i> Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. <i>(Посмотреть влево – вправо, вверх – вниз).</i> Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, <i>(Круговые движения глазами).</i> Полетел над головой Красный, желтый, золотой. <i>(Посмотреть влево – вправо).</i> Под ногами у ребят Листья весело шуршат, <i>(Посмотреть вверх – вниз).</i> Будем мы сейчас гулять И букеты собирать <i>(Посмотреть влево – вправо).</i> Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. <i>(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).</i></p>
«Перелетные птицы. Водоплаваю щие птицы»	<p><u>«Жаворонок».</u> В небе жаворонок пел, Колокольчиком звенел. Порезвился в вышине. <i>(Движения глазами вверх).</i> Спрятал песенку в траве. <i>(Движения глазами вниз).</i> Тот, кто песенку найдёт, Будет счастлив круглый год. <i>(Часто моргание глазами).</i></p>	<p><u>«Кукушка».</u> У леса на опушке <i>(Моргать глазами в такт).</i> Высоко на суку <i>(Поднять глаза вверх).</i> С утра поет кукушка: <i>(Зажмуривают глаза в такт).</i> Ку - ку! Ку-ку! Ку-ку! <i>(Моргать в такт).</i> Внизу бежит речонка <i>(Глаза вниз).</i> По желтому песку. <i>(Глаза вправо).</i> Поет кукушка звонко: <i>(Глаза влево).</i> Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! <i>(Моргать в такт).</i></p>
«Домашние птицы, их детеныши»	<p><u>«Петушок».</u> Перед нами петушок. <i>(Посмотреть вдаль).</i> Он с земли зерно клюет. <i>(Посмотреть вниз).</i></p>	<p><u>«Петух».</u> Шел по берегу петух, <i>(Движения глаз вправо-влево).</i> Поскользнулся - в речку бух! Будет знать петух, что впредь</p>

	<p>Слева - курица идет, (Посмотреть влево). Справа - уточка плывет. (Посмотреть вправо). Сверху солнце ярко светит, (Посмотреть вверх). Согревает всех на свете. (Быстро поморгать глазами).</p>	<p>(Крепко зажмурить глаза, открыть их широко. Повторить несколько раз). Надо под ноги смотреть. (Движение глаз вверх-вниз). Будь внимателен, петух, Не лови ты, Петя, мух! (Крепко зажмурить глаза, открыть их широко. Повторить несколько раз).</p>
«Домашние животные, их детеныши»	<p>«Васька». Ходит Васька беленький, Хвост у Васьки серенький, (Движения глазами влево - вправо). Только мыши заскребут, Чуткий Васька тут как тут, Когти расправляются, глазки закрываются. (Указательные пальцы обеих рук поднести к внешним уголкам глаз и потянуть их, чтобы глаза сузились в щелочку, одновременно часто моргая). Васька мышек сторожит, притворился, будто спит. (Опустить руки, расслабиться на 2- 3 секунды).</p>	<p>«Кошка» Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны). Кошка вышла на карниз. (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки). Посмотрела кошка вверх. (Смотрят вверх). Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз). Вот налево повернулась.(Смотрят влево). Проводила взглядом мух. (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому). Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз.(Дети приседают). Глаза вправо отвела, (Вправо). Посмотрела на кота. (Смотрят прямо). И закрыла их руками. (Закрывают глаза руками).</p>
«Дикие животные нашего края»	<p>«Заяц». Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (Смотрят вверх). Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. (Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево). Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает. (Моргают глазами). Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (Глазки закрывают).</p>	<p>«Белка». Зарядкой белочке не лень Заниматься целый день. (Моргание двумя глазами). С одной ветки, прыгнув влево, На сучке она присела. (Отводят глаза влево, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд). Вправо прыгнула потом. (Отводят глаза вправо, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд). Покружилась над дуплом. (Вращательные движения глазами по и против часовой стрелки). Влево, вправо целый день (Переведение взора вправо-влево без фиксации взгляда). Прыгать белочке не лень. (Моргание двумя глазами.)</p>
«Зима. Зимняя одежда»	<p>«Ветер». Ветер дует нам в лицо (Часто моргают веками). Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо). Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх).</p>	<p>«Зимой». Вот стоит большая елка. Вот такой высоты. (Движения глазами снизу вверх). У нее большие ветки Вот - такой ширины. (Движения глазами слева-направо). Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх). А внизу - берлога мишки.</p>

		<p><i>(Посмотреть вниз).</i> Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу. <i>(Прикрыть глаза).</i></p>
«Зимующие птицы»	<p>«Сова не спит». В лесу темно. <i>(Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу).</i> Все спят давно. <i>(Снимают руки с глаз).</i> Одна сова не спит, На суку сидит. <i>(Широко открывают глаза).</i> Во все стороны глядит. Да как полетит! <i>(Движение глаз из стороны в сторону при фиксированном положении головы).</i> А в лесу темно. <i>(Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу).</i></p>	<p>«Сова». В небе месяц серебрится. <i>(Поднимают глаза вверх).</i> Спят в кустах тетерева. <i>(Опускают глаза вниз).</i> Над поляной кружит птица – Остроклювая сова. <i>(Вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки).</i> У совы глаза, как площадки, В темноте горят огнем. Ночью видит, словно кошка, Но совсем не видит днем. <i>(Открывают широко глаза, зажимают их крепко на 3-5 сек. Повторить 4-6 раз).</i></p>
«Семья»	<p>«Угощение для больного». Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушёной земляникой. <i>(Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево).</i></p>	<p>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 пошире, Поморгай и будь здоров! <i>(Дети выполняют движения глазами по тексту).</i></p>
«Зимние забавы. Новый год»	<p>«Снег-снежок». Снег-снежок, снег-снежок <i>(Частое моргание глазами).</i> По дорожке стелется. <i>(Движения глазами влево – вправо).</i> Снег-снежок, снег-снежок, <i>(Частое моргание глазами).</i> Белая метелица. <i>(Круговые движения глазами).</i> Снег-снежок, снег-снежок, <i>(Частое моргание глазами).</i> Замело дорожки. <i>(Посмотреть вдаль).</i> Снег-снежок, снег-снежок, <i>(Частое моргание глазами).</i> Таёт на ладошке. <i>(Посмотреть на ладошку).</i></p>	<p>«Снежки». <i>(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).</i> В руки вы снежки возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз снежки вы опустите, И опять на них взгляните. Снежок вправо, Снежок влево. «Нарисуйте» круг умело. Снежок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас снежок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте, А теперь в игру вступайте.</p>
«Человек. Части тела»	<p>«Буратино» Буратино потянулся,</p>	<p>Чтобы глазки не устали, Поиграем вместе с Варей:</p>

<p>Предметы гигиены»</p>	<p>Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел. <i>(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево).</i></p> <p>«Носик». Смотрит носик вправо-влево Смотрит носик вверх и вниз Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались? <i>(Мягко провести указательными пальцами по векам).</i></p>	<p>Мы налево поглядим, Мы направо поглядим; Ну а что там впереди? А теперь поспим немножко: <i>(Опустим веки, закроем глаза ладошками).</i> А пока мы отдыхали, Варвара рассыпала детали! Ну-ка, вниз мы поглядим, Все детали разглядим! А теперь посмотрим вверх – Выше всех, дальше всех! А сейчас дружно встали, Потянулись вместе с Варей, Наклонились вместе с Варей. Глазки закрыли! Глазки открыли! 3 раза Присели! Встали! Сели! Веселы, бодры мы снова, И опять играть готовы.</p>
<p>«Посуда. Столовые приборы. Продукты питания. Труд повара».</p>	<p>«Игра на внимание». Теперь посидим немножко, Закроем глаза ладошкой. Сразу сделалось темно... Руки убираем, смотрим мы в окно. И снова ладошкой закрываем глаза, Смотрим направо, а там – стена! Часто – часто моргают глаза... Мы посмотрим теперь вот сюда. <i>(дети смотрят на лист, на котором расположены 5 картинок с нарисованными предметами посуды).</i> А теперь по памяти перечислите нарисованные предметы.</p>	<p>«Глаза отдыхают». Друзья, друг к другу повернитесь, соседу шире улыбнитесь. Теперь немного поморгайте, Поочередно каждым глазом помигайте. Теперь опять немного поморгайте. Глаза закройте просто, отдыхайте. А вот теперь глаза зажмурьте крепко. Откройте широко вы глазки, детки. <i>(Дети выполняют движения глазами по тексту).</i></p>
<p>«Дом. Части дома. Виды жилья человека».</p>	<p>«Теремок». Терем – терем – теремок! <i>(Движение глазами вправо – влево).</i> Он не низок, не высок, <i>(Движение глазами вверх – вниз).</i> Наверху петух сидит, <i>(Движение глазами вверх – вниз).</i> Кукареку он кричит. <i>(Моргают глазами).</i></p> <p>«Заборчик». Поднимать глаза вверх и опускать вниз.</p>	<p>«А сейчас, а сейчас, Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем, И опять их открываем. Смело можем показать, Как умеем мы моргать. Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, Поработай, не ленись! И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите. Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками».</p>
<p>«Квартира. Мебель. Бытовые приборы»</p>	<p>«Часы». Тик-так, тик-так. Вот так, вот так! <i>(Выполняются движения глазами</i></p>	<p>«Волшебные часы». Часы волшебные на стеночке висят, <i>(Следят за передвижением циферблата часов вверх-вниз).</i></p>

	<p><i>влево-вправо, вверх-вниз по 4-6 раз в каждую сторону).</i> А наш час пришел, Будем отбивать: Бим-бом, бом бом! <i>(Крепко зажмурить глаза на каждое слово, затем широко открыть их; 6-8 раз).</i></p>	<p>Глазами смотрят на ребят, (Зажмуривают крепко глаза, затем их широко раскрывают). И говорят: «Тик - так, так - тик, <i>(Глазами выполняют поочередные движения вправо-влево).</i> Вот и прошел волшебный миг». <i>(Закрывают глаза).</i> Пора домой вам возвращаться, <i>(Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев).</i> Глаза открыть и дома оказаться. <i>(Широко открывают глаза).</i></p>
<p>«Материалы. Инструменты . Орудия труда»</p>	<p>«Часовщик». Часовщик прищурил глаз, <i>(Закрывает один глаз, закрывает другой глаз).</i> Чинит часики для нас. <i>(Открывает глаза).</i></p> <p>«Метелки». Вы метелки, усталость сметите. Глазки нам хорошо освежите. <i>(Моргание глазами).</i></p>	<p><u>Релаксационная гимнастика.</u> <u>(на расслабление)</u></p> <p>1. Накрывание глаз ладонями. И.п.: <i>сидя.</i> Закрывает глаза, накрывает их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой перед левым глазом (пальцы скрещены на лбу). На глаза не давить! В таком положении – глаза и закрыты, и прикрыты ладонями – опустить локти на колени.</p> <p>2. Покачивание. И.п.: <i>стоя.</i> Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Вообразить себя маятником, покачиваться из стороны в сторону. Можно слегка приподнимать пятку, но не отрывать ступню от пола. Туловище сохраняет прямое положение (вперед не наклоняться), ноги не сгибаются. Через 1 минуту закрыть глаза и продолжить покачивание с закрытыми глазами в течение 1 минуты.</p> <p>3. Моргание. Моргать двумя глазами одновременно с определенными интервалами: 1-2 раза каждые 10 секунд.</p>
<p>«День защитника Отечества»</p>	<p>«Стрельба глазами». Отводит глаза до упора влево и вправо (по 6-8 раз), не доводя их до утомления.</p>	<p>«Самолет». Сам, сам самолет. Тут и там самолет. <i>(Круговые вращения глаз с опущенными и поднятыми веками).</i> Летит самолет близко, далеко. <i>(Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором).</i> Летит самолет низко, высоко. <i>(Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором).</i></p>
<p>«Профессии. Строительств о»</p>	<p>«Маляры». Нет забавнее игры: Наши глазки – маляры.</p>	<p>«Волшебный луч». Внимательнее! Появился из-за туч Прыгучий и волшебный луч.</p>

	<p><i>(Садятся прямо и настраиваются.)</i> Мы заборы красим Вверх – вниз – раз, Вверх – вниз – два. <i>(Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 6-8 раз).</i> Наши глазки молодцы, Работают в согласии. <i>(Легко моргают).</i></p>	<p><i>(Фиксируется положение головы. Взгляд фиксируется на луче).</i> Представьте, что стена – огромный лист. И бегают волшебный луч по ней то вверх, то вниз, <i>(Прослеживается движение луча вверх-вниз при фиксированном положении головы (2-3 раза)).</i> То влево, вправо, то волной. А мы прослеживаем путь с тобой. <i>(Прослеживается движение луча вправо-влево при фиксированном положении головы (2-3 раза)).</i> Теперь он в угол, словно в сеть, попал. И там, несчастный, бедненький, пропал. Вот появился, в противоположный угол побежал. И в том углу опять пропал... <i>(Прослеживается движение луча по диагоналям).</i> Вдруг в новом уголке он появился. Поморгал. И снова, озорник, пропал. Вот появился, в противоположный угол побежал И в том углу, представьте, окончательно пропал.</p>
<p>«8 Марта. Женские профессии»</p>	<p>Палец к носу движется, А потом обратно, На него посмотреть Очень нам приятно! <i>(Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно).</i> А теперь глаза закрой И погладь руками, Помечтаем мы с тобой О любимой маме. <i>(Закрывать глаза, поглаживать веки).</i></p>	<p>«Бусинка». <i>Сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят на нее и выполняем движения в соответствии с текстом.</i> Раз, два, три, четыре, пять, - будем бусинку искать. Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела. Раз – налево, Два – направо, Три – наверх, Четыре – вниз. А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз. Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.</p>
<p>«Транспорт. Профессии на транспорте»</p>	<p>«Машины». По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. <i>(Движения глазами по кругу).</i> Поедут направо, налево, кругом, <i>(Движения глазами направо, налево, кругом).</i> Свободны машины и ночью и днём. <i>(Дети закрывают и открывают глаза).</i></p>	<p>«Самолёт». Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. <i>(Движения глазами вверх).</i> Правое крыло отвел - посмотрел, <i>(Движения глазами вправо).</i> Левое крыло отвел - поглядел. <i>(Движения глазами влево).</i> Я мотор завожу И внимательно гляжу. <i>(Круговые движения глазами).</i> Поднимаюсь ввысь, лечу . <i>(Движения глазами вверх).</i></p>

		Возвращаться не хочу. <i>(Поморгать глазами).</i>
«Транспорт. Правила дорожного движения»	«Светофор». Стоит глазами нам мигает, <i>(Крепко зажмуривают глаза).</i> Как будто много-много знает. <i>(Широко открывают оба глаза).</i> А мы ему в ответ мигнём. <i>(Подмигивают глазами попеременно).</i> Глаза закроем, их потрём. <i>(Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев, слегка надавливая на глаза).</i> Пусть думает, всё знаем мы о нём. <i>(Отводят глаза влево-вправо при неподвижной голове).</i>	«Правила пешеходов». Для пешеходов, знаем с ранних лет, <i>(Ритмично закрывают глаза).</i> Всегда горит зеленый свет. <i>(Широко открывают глаза).</i> А если светофора нет, <i>(Зажмуривают крепко глаза).</i> Тогда найдем мы «зебру», Окрашенную в белый цвет. <i>(Широко открывают глаза).</i> Идти по ней мы будем осторожно. Ответьте: как же это можно? <i>(Кивают головой).</i> Сначала мы глаза налево отведем И половину улицы с тобою пройдем. <i>(Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагога).</i> Затем посмотрим вправо мы, И, если нет машин, то Сможем мы дорогу перейти. <i>(Отводят глаза вправо, фиксируя взгляд на указке педагога).</i>
«Ранняя весна. Перелетные птицы»	«Сосулька». Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо. Смотрит вверх, Смотрит вниз. <i>(Дети выполняют движения глазами по тексту).</i> Чуть присела на карниз, <i>(Посмотреть на кончик носа).</i> А с него свалилась вниз! <i>(Посмотреть вниз).</i>	«Солнышко». В небе солнце катится Словно желтый мячик, То за тучку спрячется То по елкам скачет. <i>(Прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево).</i> Погуляло, покружилось <i>(Движение глазами по кругу в одну и другую стороны).</i> И за тучку закатилось. <i>(Поморгать и зажмурить глаза).</i>
«Животный мир морей и океанов. РЫБЫ»	«Рыбка». Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла. Вверх и вниз, вверх и вниз. Рыбка, рыбка, не ленись! <i>(Проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз - 6 раз).</i> По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там. <i>(Проследить глазами по волнистой линии вправо-влево – 6 раз).</i> Вот она какая, рыбка золотая. <i>(Поморгать глазами).</i>	Комплекс упражнений «На море». 1. «Горизонт». 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево. 2. «Лодочка». 1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону. 3. «Радуга». 1 —4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону. 4. «Яркое солнышко».

		1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.
«Космос»	<p>Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне. <i>Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).</i></p>	<p>«Тренировка». Раз – налево, два – направо, Три – вверх, четыре – вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше Тренируя мышцы глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле наших глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>
«Откуда хлеб пришел? Поле»	<p>«Жмурки». <i>Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение. Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.</i> Сейчас мы в жмурки поиграем: Веки сильно мы сжимаем, Держим, держим, напрягаем... И спокойно расслабляем.</p>	<p>«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».</p>
«Лес, луг, цветы»	<p>«Мечта». Давайте с вами помечтаем. Как по лесу мы гуляем, Грибы и шишки собираем. <i>(Круговые движения глазами).</i> Слева - ягоды цветут, <i>(Движения глазами влево).</i> А справа здесь грибы растут. <i>(Движения глазами вправо).</i> Снизу - шишки, да трава, <i>(Движения глазами вниз).</i> А сверху - неба синева. <i>(Движения глазами вверх).</i></p>	<p>«Прогулка в лесу». Дин – дон! Дин – дон! Слева звон, справа звон! <i>(Смотрят вправо-влево).</i> Дети по лесу гуляли, За природой наблюдали. <i>(Круговые движения глазами по и против часовой стрелки).</i> Вверх на небо посмотрели. <i>(Фиксируют взгляд на потолке).</i> Их глазки лучики согрели. <i>(Ладонями накрывают глаза, не надавливая на них).</i> Рядом бабочки летали, Крыльшками им махали. <i>(Закрывают, открывают глаза).</i> Прилетала к ним пчела. На нос села она. <i>(Выставляют перед собой указательный палец, прослеживают его движение к носу. Фиксируют взгляд на носу на несколько секунд).</i></p>
«Насекомые»	<p>«Стрекоза» Вот какая стрекоза - как горошины глаза. <i>(Пальцами делают очки).</i></p>	<p>«Муха». Громко муха зажужжала, Над слоненком виться стала.</p>

	<p>Влево – вправо, назад – вперед, (Глазами смотрят вправо- влево). Ну, совсем как вертолет. (Круговые движения глаз). Мы летаем высоко. (Смотрят вверх). Мы летаем низко. (Смотрят вниз). Мы летаем далеко. (Смотрят вперед). Мы летаем близко. (Смотрят вниз).</p>	<p>(Вытягивают вперед руку и описывают в воздухе круг, прослеживая глазами). Муха, муха полетела И на нос слонёнку села. (Дотронуться пальчиком до носа, сопровождать взгляд на кончик пальца). Снова муха полетела И на ухо она села. (Дотронуться до уха). Муха вверх, и муха вниз Ну, слонёнок берегись! (Перемещать взгляд вправо, влево, вверх, вниз). Слоненок наш закрыл глаза- (Прижать ладони к глазам). Улетела егоза!</p>
<p>«Город Хабаровск. Родина. Страна»</p>	<p><u>«Во дворе».</u> На горе мы видим дом. Много зелени кругом: (Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами). Вот деревья, вот кусты, (Смотрят влево-вправо). Вот - душистые цветы. (Смотрят вперед).</p>	<p><u>«Чудеса».</u> Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. 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 поднимем, глянем вниз, (Глаза поднимают вверх, опускают вниз). Вправо, влево повернем, (Глаза смотрят вправо- влево) Заниматься вновь начнем. (Закрывают оба глаза).</p>

Литература:

1. Еромыгина М. В. Карточка упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
2. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Коновалова Н.Г. Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - Издательство: Учитель, 2020 г.

