

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 89
«Крепыш»

Зрительные гимнастики
(консультация для родителей)

Автор: Кутько
Екатерина Сергеевна
учитель-дефектолог

Уважаемые коллеги!

Использование динамических пауз и зрительных гимнастик в работе с детьми способствует не только снятию утомления, но и в интересной для них форме совершенствует двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве, позволяет осуществлять профилактику зрительных нарушений.

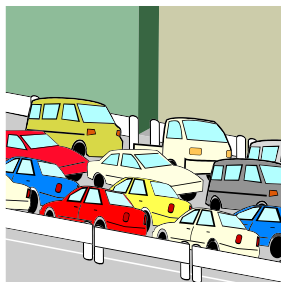
Зрительные гимнастики

Осенний лес



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

Машины



По городу мчатся
С утра и до ночи
Машины всех марок,
Красивые очень
Поедут направо,
налево, кругом-
Свободны машины
и ночью и днём.

Круговые движения глазами

Глаза влево-вправо, кругом
Дети моргают глазами

Зайка



Зайка вправо поскакал,

Каждый зайку увидал,
Зайка влево поскакал,

Дети прослеживают
Движения зайчика взглядом,
голова остается в фиксиро-
ванном положении.

Каждый взглядом увидал.
Зайка - вправо, зайка - влево,
Ах, какой зайчонок смелый.
Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись,
Зайка спрятался от нас.

Открывать не надо глаз.

Прячут зайку, поворачивая
голову, смотрят через правое
плечо, затем через левое.

Хитрый носик



Смотрит носик вправо-влево

Смотрит носик вверх и вниз

Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

Резко переместить взгляд
вправо и влево.

Резко перенести взгляд
вверх и вниз.

Мягко провести указатель-
ными пальцами по векам.

Любопытная Варвара



Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо,

Смотрит вниз
Смотрит вверх,

Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз...

Движение глаз

-вниз

-влево

-вправо.

-на кончик носа