

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Новояляинского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников №11 «Рябинушка»

«Глазодвигательные упражнения, упражнения для координации работы глаз и рук».

Составитель:
Учитель – логопед
А.А. Никитина

Новая Ляля

2022 г

Игра «Угадай»

Дети стоят в парах и первый ребенок рисует на спине другого рисунок а второй ребенок должен отгадать что ему нарисовали. Затем меняются ролями.

Упражнение «Наши глазки 1».

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению.

Упражнение «Наши глазки 2»

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом.

Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

Упражнения на расслабление глаз

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Направление взгляда на горизонт

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.
2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д.

Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

Упражнение «Вращение глаз»

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной.

Упражнение «Расслабить глаза»

Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Не меняя положения головы.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях.

5. Игра «Рисующий слон»

Стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу.

Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой. В процессе следить за ладонью-глазами.

- Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку.

Повторите то же самое с правой рукой.

- Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

- Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая нога - в расслабленном состоянии.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Вытяните руку вперед, смотря на большой палец руки, нарисуйте в воздухе восьмерку.

Упражнение «Глаз - путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам различные рисунки игрушек, животных и т.д.

Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

Игра «Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)
Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо)
Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх)
Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками)
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем (посмотреть вверх-вправо и вверх-влево)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)
Жмурься сильно, но держись (зажмурить глаза, открыть и поморгать глазами)

Игра «Глазки»

Закрываем мы глаза,
Вот такие чудеса. (закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют. (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, (глаза поднимают вверх) глянем вниз (опускают вниз).
Вправо, влево повернем (глаза смотрят вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.

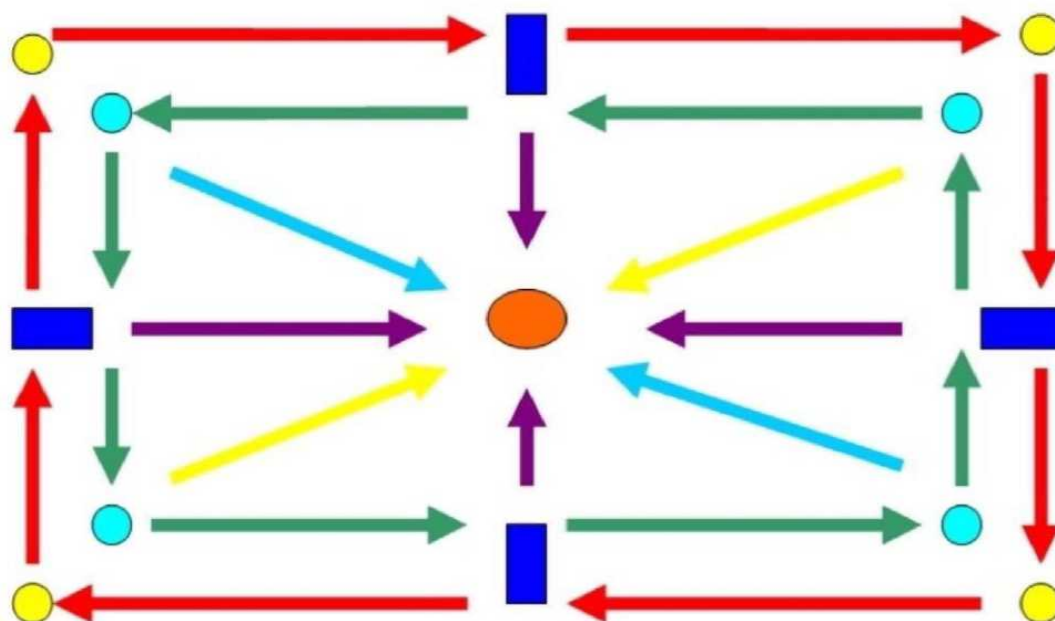
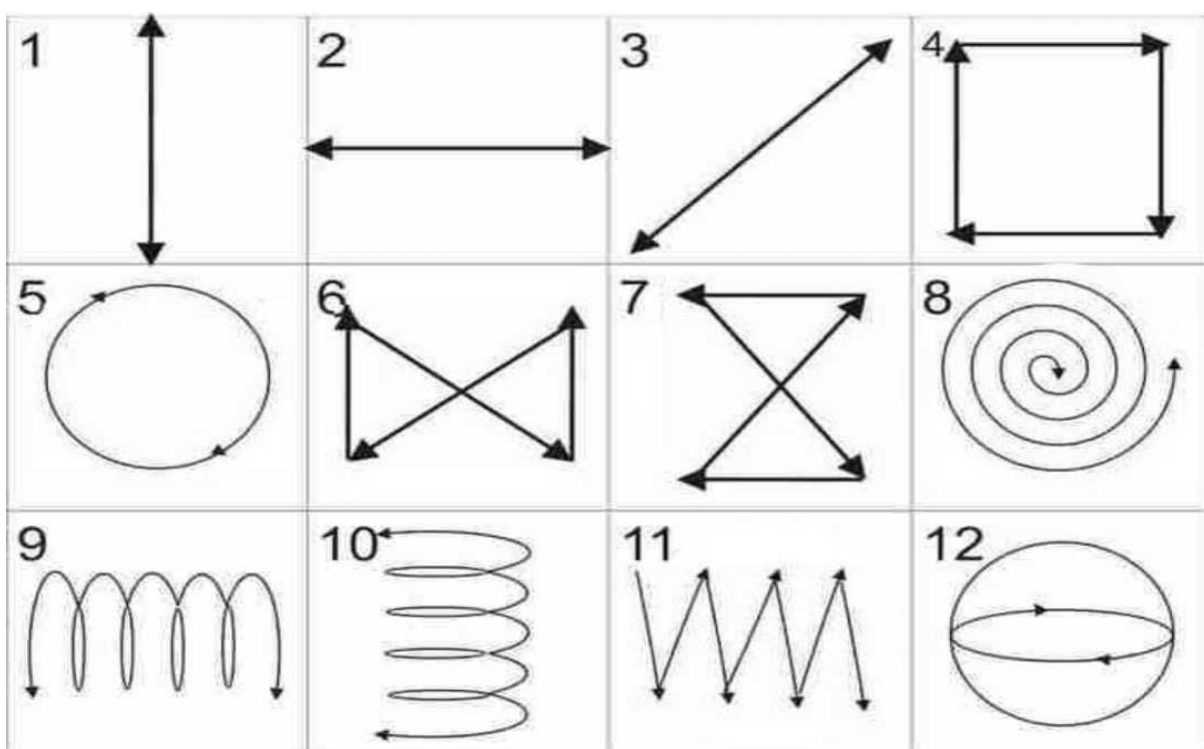
Игра «Поиграем вместе с Варей...»

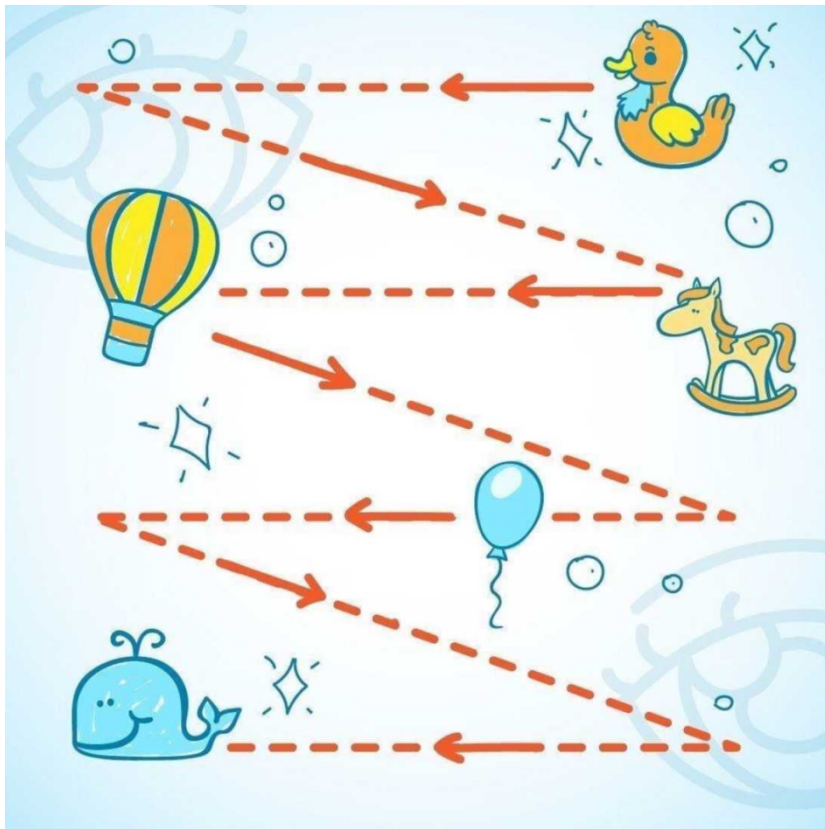
Поиграем вместе с Варей:
Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну, а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх-
Выше всех, дальше всех!
А сейчас все дружно встали, потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

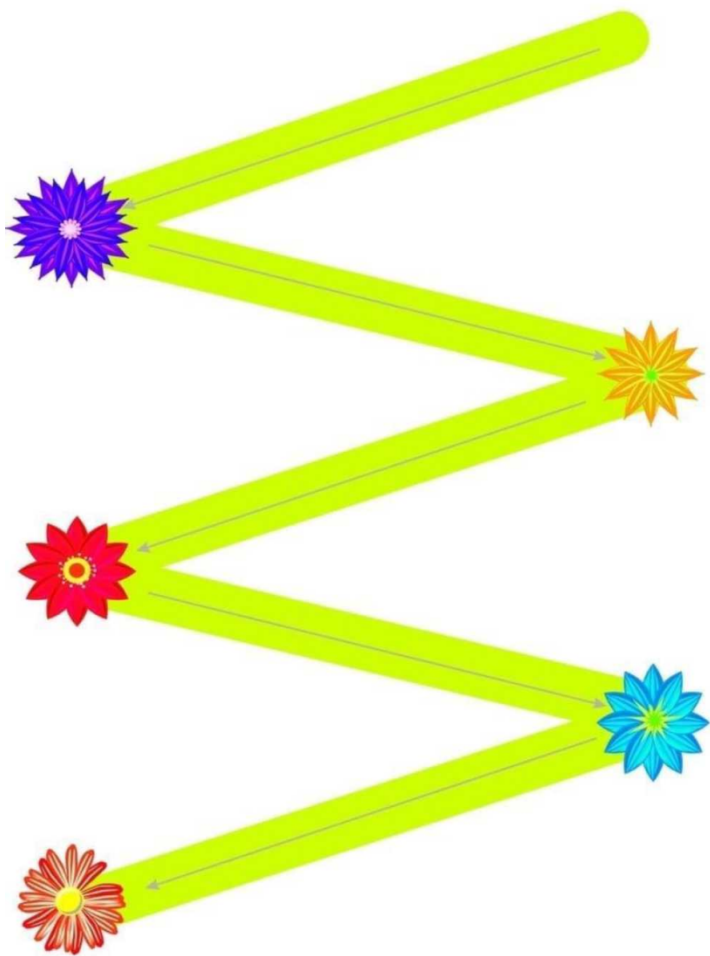
Задание «Геометрические фигуры»

Педагог просит дошкольников представить круг большого размера, а затем обвести его глазками по часовой стрелке и против. И другие фигуры.

Упражнения для глаз







Каждое упражнение следует повторить 10–15 раз

Copyright © 2005 John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as may be permitted in writing by John Wiley & Sons, Inc. For more information on this publication, please contact the publisher at 111 River Street, Hoboken, NJ 07030.