

юнисеф



для каждого ребенка



ПРИ ФИНАНСОВОЙ
ПОДДЕРЖКЕ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О. С. Хруль

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ЗАРЯДКИ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Учебное электронное издание



МИНСК
Академия образования
2025

УДК 376
ББК 74.3

А в т о р

О. С. Хруль, заведующий лабораторией специального образования государственного учреждения образования «Академия образования», доктор педагогических наук, доцент

Пособие подготовлено в рамках выполнения проекта Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь «Инклюзивное образование: благоприятная среда для реализации потенциала каждого ребенка»

Редактор *Г. Г. Летковская*
Художник *Я. В. Молокович*
Компьютерная верстка *И. В. Шутко*

Подписано к использованию 2025
Размещено на сайте 2025

Объем издания 21 150 КБ
Системные требования: ПО для просмотра документов в формате pdf

Государственное учреждение образования «Академия образования».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/573 от 22.02.2024.
Ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск

ISBN 978-985-33-0143-4

© Хруль О. С., 2025
© Оформление. ГУО «Академия образования», 2025



РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Задача специалистов учреждений дошкольного образования — помочь детям сохранить остаточное зрение, сделать процесс обучения и игровую деятельность максимально полезными и эффективными в рамках профилактики нарушений зрения.

К эффективным способам улучшения зрения относится зрительная гимнастика — система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Назначение дидактических материалов: используются на коррекционных занятиях «Развитие зрительного восприятия» с воспитанниками, имеющими нарушения зрения.

Место дидактических материалов в образовательном процессе: возможно использование в специально организованной и нерегламентированной деятельности.

Возраст: 1—5 годы обучения (учитываются индивидуальные зрительные, речевые, познавательные возможности ребенка).

Краткий методический комментарий

Актуальность (необходимость) использования дидактического материала на коррекционных занятиях «Развитие зрительного восприятия», в специально организованной и нерегламентированной деятельности. Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств (или сенсорных систем): зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются самым драгоценным даром природы: 90% информации человек воспринимает благодаря зрению. Воспитанники должны понимать важность сохранения зрения.

На коррекционных занятиях по развитию зрительного восприятия детей обучают выполнять гимнастику для глаз. Регулярное выполнение

таких упражнений обеспечивает эффективную профилактику снижения остроты зрения, вызванного перенапряжением. Временные затраты при выполнении упражнений разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от данной деятельности для здоровья ребенка неоценима.

Цель использования дидактического материала на коррекционных занятиях: развивать умение фиксировать у себя признаки зрительного утомления и стимулировать потребность в регулярном выполнении релаксационных действий, упражнений зрительной гимнастики.

Задачи использования дидактического материала на коррекционных занятиях: знать алгоритм выполнения зрительной гимнастики и виды упражнений для снятия зрительного утомления и подготовки зрительного анализатора к работе; правильно выполнять упражнения зрительной гимнастики, обеспечивающие тренировку глазодвигательных мышц и аккомодации (способности глаза человека фокусироваться на предметах, находящихся на разном расстоянии).

Зрительная гимнастика используется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости, аккомодации, укрепления мышц глаз; необходима для снятия напряжения, тренировки глазных мышц, укрепления глазного аппарата.

Формы зрительной гимнастики: элементарные упражнения для профилактики зрительного утомления; зрительные игровые разминки с разными предметами; зрительные игровые разминки по словесной инструкции; зрительная гимнастика с использованием стихотворений; зрительная гимнастика с опорой на схемы, зрительные метки. При подборе гимнастики для глаз учитываются возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети не должны уставать во время выполнения упражнений.

Правила проведения зрительной гимнастики: педагогические работники проводят гимнастику на постоянной основе во всех возрастных группах со всеми детьми или индивидуально несколько раз в течение дня на протяжении 1—5 минут. Упражнения могут быть одинаковыми для всех возрастных групп, но к старшему дошкольному возрасту их продолжительность следует постепенно увеличивать. Примерный комплекс упражнений для глаз может служить основой при выборе упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции. Педагогам необходимо отмечать старания детей и результаты их работы.

При проведении зрительной гимнастики рекомендуется *выполнять следующие условия:*

- положение головы должно быть зафиксировано. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы. Если данное условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, а не глаз;
- чтобы стимулировать у ребенка желание заниматься, нельзя требовать от него выполнения многих упражнений. Количество специальных упражнений и их повторений нужно увеличивать постепенно;
- первоначально зрительная гимнастика проводится по несколько секунд; затем ее длительность увеличивается: 2—3 минуты — в младшей и средней группах, 4—5 минут — в старшей группе;
- выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом выполняемой детьми деятельности.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать *общие правила*:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться;
- следить за дыханием — оно должно быть глубоким, равномерным;
- после завершения упражнения рекомендуется закрыть глаза на несколько секунд, затем часто поморгать.

Важно помнить: детям с нарушениями зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Сохранение зрения детей — это прежде всего забота родителей. В некоторых семьях считают, что для детей дошкольного возраста зрительная гимнастика необязательна, так как их глаза еще не испытывают сильного напряжения, чего нельзя сказать о детях более старшего возраста. Однако это ошибочное мнение. Укреплять мышцы глаз необходимо с ранних лет.

Чтобы занятия были интересными и эффективными, они должны проводиться в игровой форме.

Рекомендации по использованию дидактического материала: с группой детей или индивидуально с родителями.

Информацию по зрительной гимнастике следует предлагать родителям для ознакомления — периодически вывешивать в уголках здоровья соответствующие памятки или плакаты.

ПРЕИМУЩЕСТВА



Делаем простые упражнения дома



Укрепляем глаза



Вырабатываем полезные привычки с детства

Раздел 1

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

ВВЕРХ-ВНИЗ, ВЛЕВО-ВПРАВО

Ребенку предлагается посмотреть на окно: глянуть в центр окна, затем вверх, вниз и снова в центр. Потом вправо, влево и опять в центр.



ЖМУРКИ

Ребенку предлагается зажмурить глаза, сосчитать до пяти и плавно открыть их. Важно проследить, чтобы упражнение выполнялось без спешки.



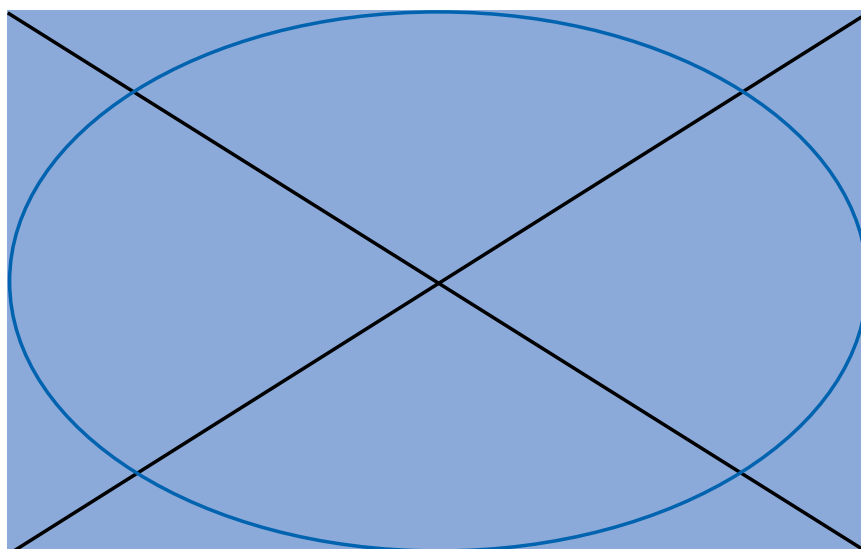
МАЯТНИК

Для выполнения упражнения используется маятник. Ребенок следит за колебаниями маятника (около 30 секунд). Затем ему предлагается отдохнуть — в течение 30 секунд смотреть в окно.



КРЕСТИКИ-НОЛИКИ

Ребенку предлагается сесть напротив стены и очертить взглядом крестик: от правого верхнего угла к левому нижнему углу, затем от левого верхнего угла к правому нижнему. Далее ребенок глазами «рисует» на стене ноль большого размера.



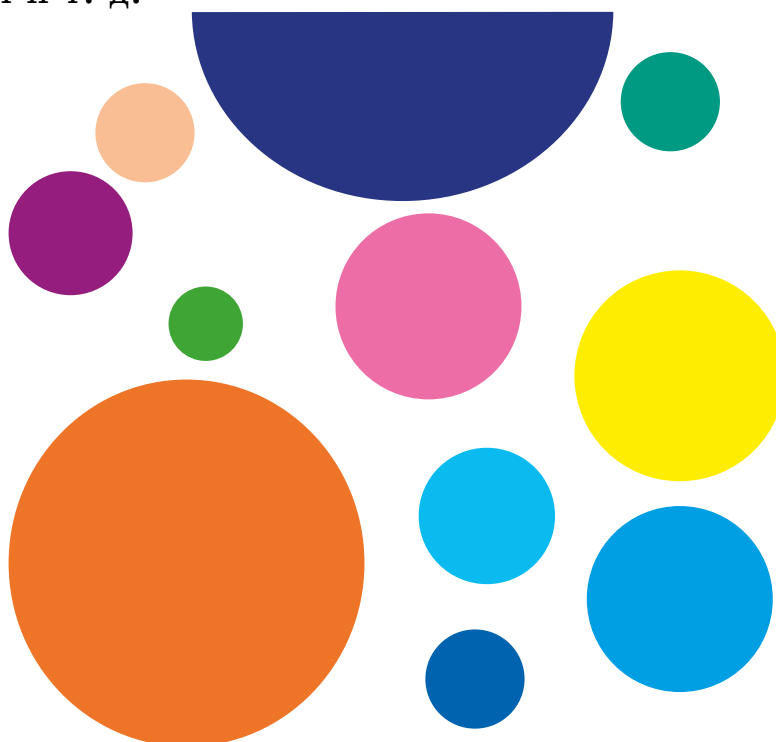
ЧАСИКИ

Ребенку предлагается встать напротив большого циферблата часов на расстоянии 40 см. Озвучивается инструкция: нужно следовать взглядом за секундной стрелкой, задерживаясь на каждой цифре 1—2 секунды.



ЛАБИРИНТ

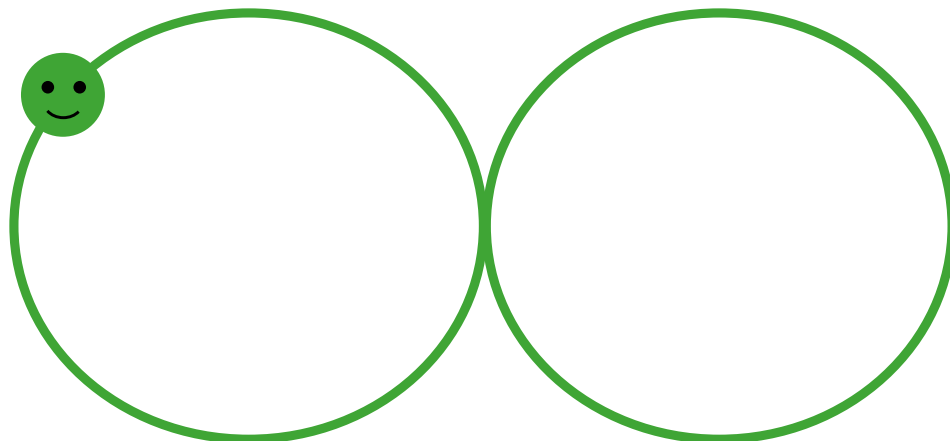
На листе бумаги изображены круги разных размеров и цветов. Ребенку предлагается сначала найти все самые маленькие круги, затем — средние и большие. Возможные варианты выполнения задания: поочередно найти большой круг, затем — самый маленький, остановить взгляд на большом круге и посчитать до 3; найти желтый, оранжевый, зеленый круги и т. д.



ВОСЬМЕРКА

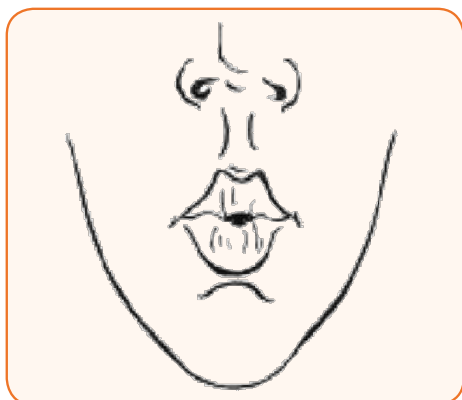
Ребенку предлагается представить цифру 8 и обвести ее взглядом восемь раз. Затем дается инструкция представить горизонтальную цифру 8 и повторить те же действия. Ребенок медленно считает до восьми.

Сначала нужно «рисовать» восьмерки в одном направлении, затем — в другом. Если ребенку сложно, педагог рисует восьмерку на бумаге, а воспитанник повторяет взглядом.



ГРИМАСЫ

Ребенку предлагается изобразить гримасу ежика. Нужно вытянуть губы вперед, пошевелить ими и подвигать вправо, вверх, влево, вниз; затем по кругу — в левую сторону, в правую сторону.



Каждый ребенок выполняет упражнение самостоятельно.

Раздел 2

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ РАЗМИНКИ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

БЕГ ГЛАЗАМИ

Ребенку предлагается взять карандаш или ручку с фигуркой какого-либо животного или сказочного персонажа (см. рисунок) и проследить глазами за «путешествием героя». Каждый раз педагог (ребенок) придумывает новое приключение: герой «ходит» вверх-вниз, влево-вправо, по кругу, медленно, быстро.



РИСОВАНИЕ НОСОМ

Детям предлагается рассмотреть и запомнить игрушку. Затем нужно с закрытыми глазами «нарисовать» носом контуры этой игрушки.



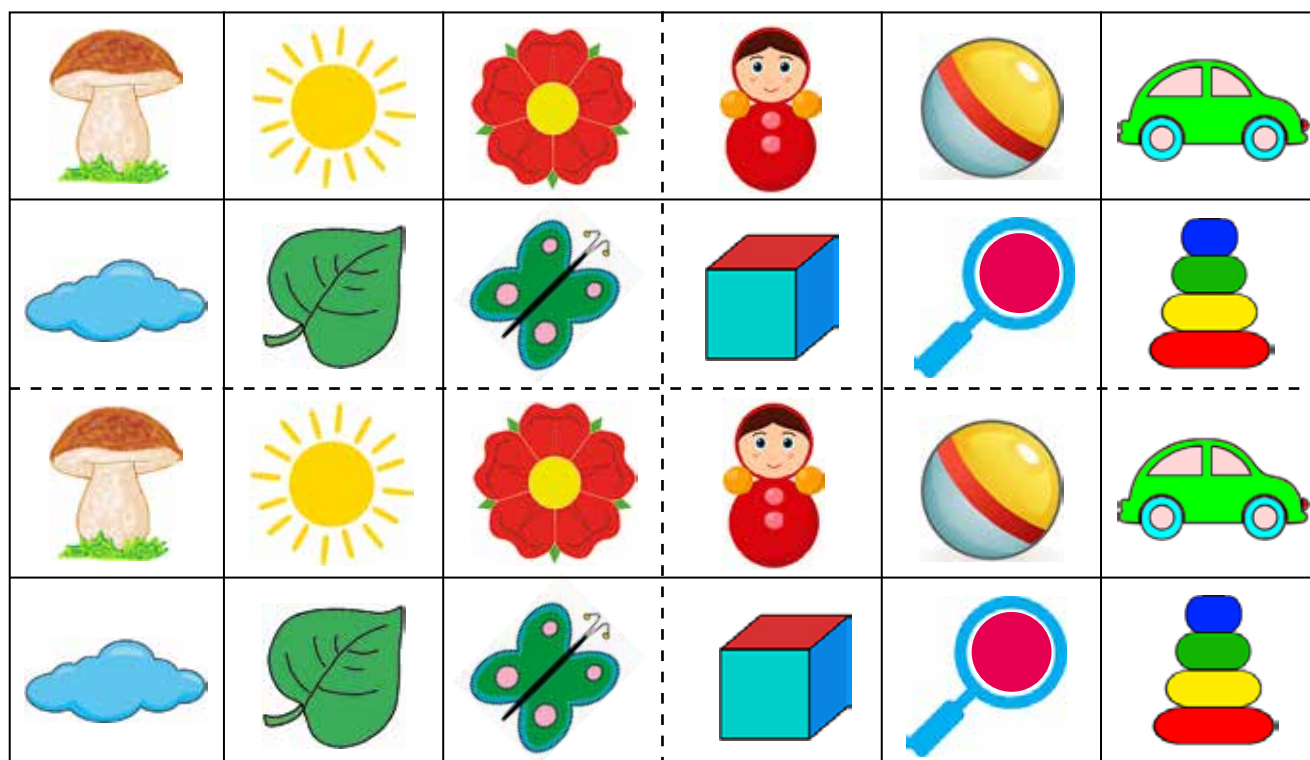
ДАЛЕКО, БЛИЗКО

Предметы раскладываются в групповой комнате в разные места и на разном расстоянии. Педагог называет предмет и просит ребенка найти его глазами. Затем меняется с воспитанником ролями.



НАЙДИ ПАРУ

Педагог на столе раскладывает предметы (можно использовать иллюстрации). Ребенку предлагается рассмотреть их, найти пару и назвать предмет.



Раздел 3

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ РАЗМИНКИ ПО СЛОВЕСНОЙ ИНСТРУКЦИИ

Вариант 1

1. Совершить движение глазами по диагонали в одну и другую сторону, переводя взгляд прямо на счет 1—6. Повторить 3—4 раза.

2. Не поворачивая головы, «посмотреть» закрытыми глазами направо на счет 1—4 и прямо на счет 1—6. Поднять глаза вверх на счет 1—4, опустить вниз на счет 1—4 и посмотреть прямо на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25—30 см, на счет 1—4 приблизить палец к кончику носа, затем перевести взгляд вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Вариант 2

1. На счет 1—4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—6 широко раскрыть их и посмотреть вдаль. Повторить 4—5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1—4, затем — вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно совершать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести и зафиксировать взгляд: на счет 1—4 — вверх, на счет 1—6 — прямо; затем вниз — прямо, вправо — прямо, влево — прямо.

Вариант 3

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево-вправо, вверх-вниз.

4. Сесть, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

5. Указательными пальцами точно помассировать верхние и нижние веки.

Раздел 4

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТИХОТВОРЕНИЙ

ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей!

(Смотрят на изображение тучки.)

Капай, капель не жалей.

(Переводят взгляд с капельки на капельку.)

Только нас не замочи.

(Закрывают глаза.)

Зря в окошко не стучи.

(Переводят взгляд на окно.)



ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают.)

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят на ветер (справа),
затем на листья (слева).)*

Ветер тише, тише, тише...

(Опускают глаза вниз, смотрят на травку.)

Деревцо все выше, выше.

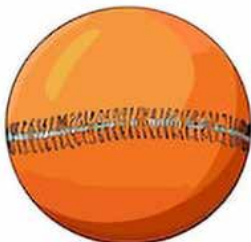
*(Поднимают глаза вверх, смотрят
на листочек в верхнем левом углу.)*



«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ»

(С. Маршак)

Мой веселый, звонкий мяч,
(*Считают глазами первый ряд мячей.*)
Ты куда помчался вскачь?
(*Смотрят в верхний левый угол,
затем — в нижний правый угол.*)
Красный, синий, голубой,
(*Выбирают глазами мячи по цвету.*)
Не угнаться за тобой.



ЕЛКА

Там стоит большая елка
Вот такой высоты!
(Смотрят на верхушку.)
У нее большие ветки
Вот такой ширины!
(Смотрят влево, затем вправо.)
Есть на елке даже шишки
(Глазами считают шишки.)
Вот такой величины!
(Закрывают глаза, произносят цифру.)



СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидали,
(Смотрят на изображения снежинок.)
Со снежинкой поиграли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
(Смотрят вправо.)
Снежинки влево полетели,
Дети влево посмотрели.
(Смотрят влево.)
Ветер снег вверх поднимал
(Смотрят вверх.)
И на землю опускал...
(Смотрят вниз.)
Все на землю улеглись.
(Закрывают глаза.)
Спать собрались до весны.
(Глаза отдыхают.)



ЛУЧИК СОЛНЦА

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной!

(Моргают глазами.)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

*(Совершают круговые
движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(Отводят взгляд влево.)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

(Отводят взгляд вправо.)



ВЯСЁЛКА

(В. Лукиша)

Дзеці летам ранкам золкім
Селі маляваць вясёлку.
(Глядзяць на выявы дзяцей.)
Малявалі, малявалі,
(Глядзяць на выяву фарб.)
Спрэчкі раптам запалалі:
— З колераў якіх яна
Так прыгожа складзена?
(Разглядаюць выяву вясёлкі.)

Усе спрачаліся дасужа,
Пальцы загіналі дружна:

- Фіялетавы!
- Жоўты!
- Аранжавы!
- Сіні!
- Чырвоны!
- Зялёны!
- Адзін прпусцілі?
- Які? Нібыта...
- Блакітны!

(Выбіраюць колеры.)



БАБУЛІНЫ КАЗКІ

(В. Вярба)

У бабулі маёй
(Глядзяць на выяву бабулі.)
Рукі лоўкія,
(Глядзяць то на рукі бабулі,
то на свае рукі.)
У бабулі маёй
Песні доўгія.
Разматае клубок
З новай казкаю,
(Глядзяць на выяву клубка.)
Прыйдзе хітры каток,
Трэцца з ласкаю.
(Глядзяць на выяву коціка.)



ЯК ЗРОБЛЕНІ ЦАЦКІ?

(А. Ставер)

У Дзяніскі сёння свята —

(Знаходзяць выяву хлопчыка.)

Цацак дзед прынёс багата:

(Знаходзяць выяву дзеда.)

Верталёцік, самаходку

І пластмасавую лодку,

Матаролер і машыну

З размалёванай кабінай.

(Пераводзяць позірк з аднаго малюнка на іншы.)

Рад Дзяніска, вельмі рад,

Ён паставіў цацкі ў рад.

(Зноў разглядаюць намаляваныя цацкі.)



ПРА ДОБРУЮ МЫШКУ І МУДРУЮ КОШКУ

(Л. Дранько-Майсюк)

Бегла мышка па дарожцы,
Падарунак несла кошцы —
Не смятану, не аладкі,
А пшанічныя зярняткі.

(Пераводзяць позірк з аднаго малюнка на іншы.)



ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят на глазки тучки.
Быстро моргают.)
Капай, капель не жалей.
(Смотрят на капельки.)
Только нас не замочи.
(Совершают круговые
движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.



ЗВЯРЫ НАШЫХ ЛЯСОЎ

(А. Якімовіч)

Звер вядомы ён усім —

І старым, і дзецям.

Футра цёплае на ім,

А завуць мядзведзем.

(Знаходзяць выяву мядзведзя.)

А гэта вось рагаты лось

З сям'ёй сваёй уранку

Выходзіць на гулянку.

(Знаходзяць выяву лася.)

Як дзяды, яны з бародамі,

Ходзяць цэлымі чародамі.

Проста дзіва, не звяры,

Назваюцца — зубры.

(Знаходзяць выяву зубра.)

Бабры — спакойныя звяры;

Хвасты ў іх, як лапаты.

Без тапароў і піл бабры

Сабе будуць хаты.

(Знаходзяць выяву бабра.)



ОВОЩИ

Ослик ходит, выбирает,
Что сначала съесть, не знает.
Наверху созрела слива,
(Смотрят на изображение сливы.)
А внизу растет крапива,
(Смотрят на изображение крапивы.)
Слева — свекла, справа — брюква,
Слева — тыква, справа — клюква,
(Показывают овощи и ягоды.)
Снизу — свежая трава,
Сверху — сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю лег.
(Смотрят на изображение ослика.)



ЧТО РАСТЕТ НА НАШЕЙ ГРЯДКЕ

Раз, два, три, четыре, пять.

(Считают овощи.)

Будем овощи искать.

Что собрали с нашей грядки?

Огурец, горошек сладкий.

Вот редиска, вот салат.

Наша грядка — просто клад!

(Находят на рисунках названные овощи.)



БУЛКИ

Хлеб ржаной, батон и булку

(Смотрят на изображения хлеба, батона, булки.)

Не добудешь на прогулке.

Люди хлеб в полях растят,

За столом его едят.



ВОЗЛЕ ДОМА

На горе мы видим дом,

(Смотрят на изображение дома.)

Под горой — траву с бычком.

(Задерживают взгляд на изображении бычка.)

Справа — липа, слева — куст,

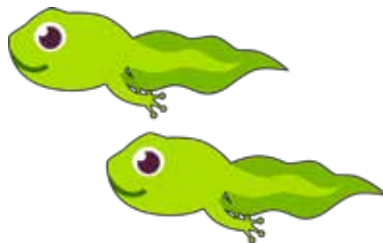
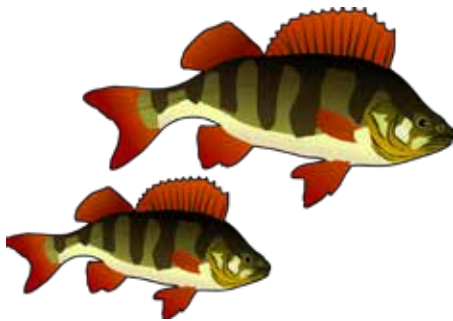
А неподалеку — гусь.

(Переводят взгляд на изображения липы, куста, гуся.)



АИСТ

Вышел аист на прогулку,
(Задерживают взгляд на изображении аиста.)
Подобрал сухую булку.
(Находят на картинках булочку.)
Он отнес ее к болоту.
(Задерживают взгляд на изображении болота.)
К ней подплыли лягушата,
Головастики, ершата.
(Переводят взгляд с лягушат
на головастиков, затем — на ершат.)
Завтрак аисту готов,
Вкусен был его улов.
(Задерживают взгляд на изображении аиста.)



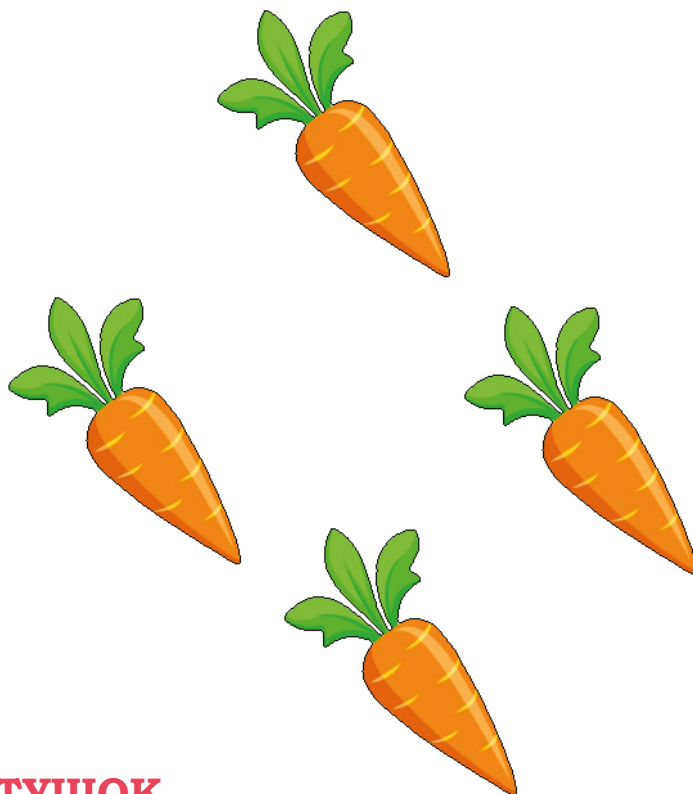
ЛИСА

Лисица, рыжая плутовка,
В курятник хочет к нам залезть.
Видать, в лесу устала бегать,
Решила курочек поесть.
(Рассматривают изображение лисы.)
Но петушок стоит на страже,
И звонким голосом своим
Поднимет всех собак кусачих.
В долгу все куры перед ним.
И будут гнать лису собаки,
Чтоб к нам не бегала она.
Пускай в лесу зайчат гоняет,
Плутовка рыжая, лиса.
*(Переводят взгляд
с рисунка на рисунок.)*



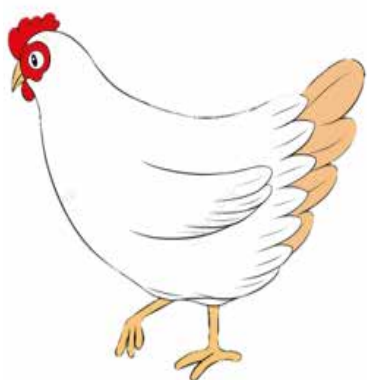
МОРКОВКА

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.
(Смотрят на верхний рисунок.)
Вниз морковку опусти,
(Смотрят на рисунок внизу.)
Только глазками смотри.
Вверх и вниз, и вправо-влево.
(Переводят взгляд.)
Ай да Заинька умелый!
Глазками моргает,
(Моргают глазами.)
Глазки закрывает,
(Закрывают глаза.)



ПЕТУШОК

Идет красивый петушок —
Он зернышки с земли клюет.
(Находят изображение петушка.)
Слева курица идет.
(Переводят взгляд на курицу.)
Справа уточка плывет.
(Переводят взгляд на уточку.)
Сверху солнце ярко светит.
(Смотрят на солнышко.)
Согревает всех на свете.
(Зажмуривают глаза.)



СТРЕКОЗА

Вот такая стрекоза —

Как горошины, глаза.

(Соединяют на каждой руке указательный и большой пальцы в виде колечка, подносят к глазам и изображают очки.)

Влево-вправо, взад-вперед —

(Смотрят вправо-влево.)

Ну совсем как вертолет!

(Совершают круговые движения глазами.)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)



ЧАСЫ

Тик-так, тик-так!

Все часы идут вот так:

тик-так, тик-так!

(Находят на рисунке стрелки.)

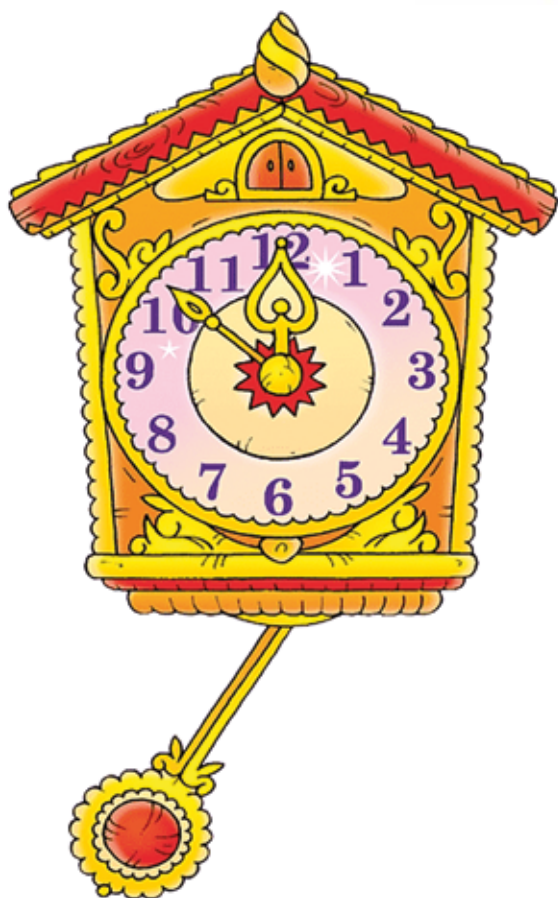
Налево раз, направо раз.

(Смотрят влево-вправо.)

Мы тоже можем так:

Тик-так, тик-так.

(Смотрят влево-вправо.)



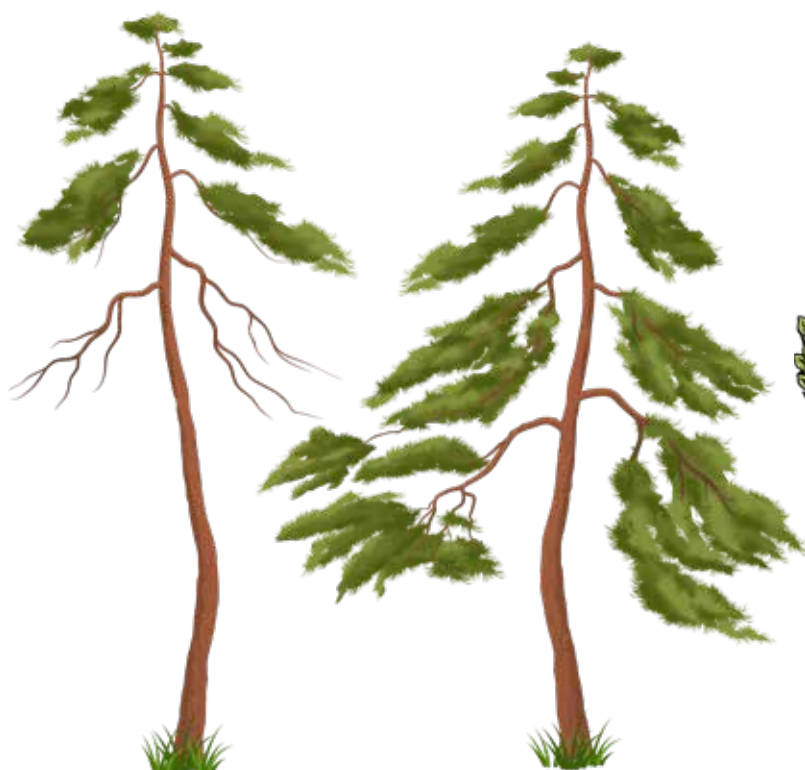
АВТОБУС

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
(Смотрят вперед, затем назад.)
А автобус не везет...
Справа речка — глубоко.
(Находят на рисунке речку.)
Вверху птички — высоко.
(Смотрят на изображения птиц.)
Щетки по стеклу шуршат.
(Смотрят вправо-влево.)
Колеса закружились,
Вперед мы покатились.
(Переводят взгляд на колеса.)



ПРОГУЛКА В ЛЕСУ

Мы отправились гулять —
(Рассматривают рисунки.)
Грибы и ягоды искать.
(Ищут на рисунках грибы и ягоды.)
Как прекрасен этот лес!
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
(Смотрят вверх.)
Вот грибок растет на пне,
(Смотрят вниз.)
Дрозд на дереве сидит,
(Смотрят вверх.)
Ежик под кустом шуршит.
(Смотрят вниз.)
Слева ель растет, старушка.
(Смотрят влево.)
Справа сосенки-подружки.
(Смотрят вправо.)
Где вы, ягоды? Ау!
Все равно я вас найду!
(Смотрят влево-вправо, вверх-вниз.)



ШИШКА

Как-то осенью в лесу
Висела шишка на виду.
(Рассматривают на рисунке шишку.)

Шишка на всех глядела
И тихонечко висела.

Лось сказал, что низко,
(Смотрят на изображение лося.)

А зайчонок — высоко.
(Смотрят на зайчонка.)

Белочка сказала: «Близко»,
(Смотрят на белку.)

А ежонок: «Далеко».
(Смотрят на ежа.)



МИР ВОКРУГ

Посмотри-ка на ребят,
(Находят на рисунке детей.)
Теперь на небо — там птички летят.
(Смотрят на аиста.)
Внизу по травке жук ползет,
(Находят жука.)
А справа деревце растёт.
(Переводят взгляд вправо, находят дерево.)
Слева — синие цветы,
(Переводят взгляд влево, находят цветы.)
Закрыв глаза, понюхай ты.
(Закрыли глаза.)
Над ними бабочка кружит,
С ней рядом шмель большой жужжит.
(Открывают глаза, находят бабочку и шмеля.)



В ГОСТИ К БЕЛКЕ



Шел по лесу бурый мишка,
За ним прыгал друг-зайчишка,
Серый волк брел не спеша,
За ним — кумушка-лиса.
Все они с большим волнением
К белке шли на день рождения.



ФРУКТЫ

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем фрукты мы искать.
Перед нами лежит груша,
Сочная, но нельзя скушать.
Слева на столе — лимон —
Фруктовый господин-барон.
Справа — яблоки в корзине.
Их купили в магазине.
Ну а снизу — апельсин
На полу лежит один.



СУП



Накрытые крышкой, в большом казане
(Находят на рисунке казан.)

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!..

И суп овощной оказался неплох!

(Смотрят на овощи: переводят взгляд
с одного рисунка на другой.)



ПИРОЖКИ

Испечем мы пирожки:

Мышонку — с картошкой,

Зайчонку — с морковкой,

Котенку — с капустой.

Ешьте — будет вкусно!

(Переводят взгляд с одного
рисунка на другой.)



МАЯТНИК

Маятник качается

Вперед-назад, назад-вперед,

От красного к зеленому,

Потом наоборот.

(Переводят взгляд с красного кружка на зеленый.)

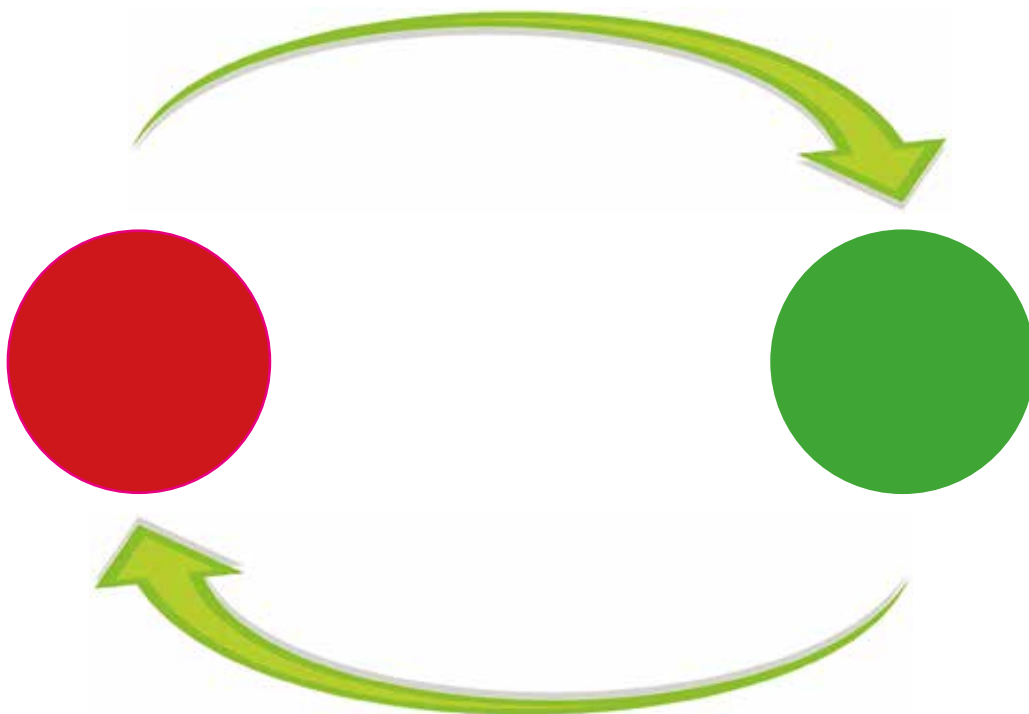
Пока стрелка качается,

Уж столько раз подряд

Ты на зелёный с красного

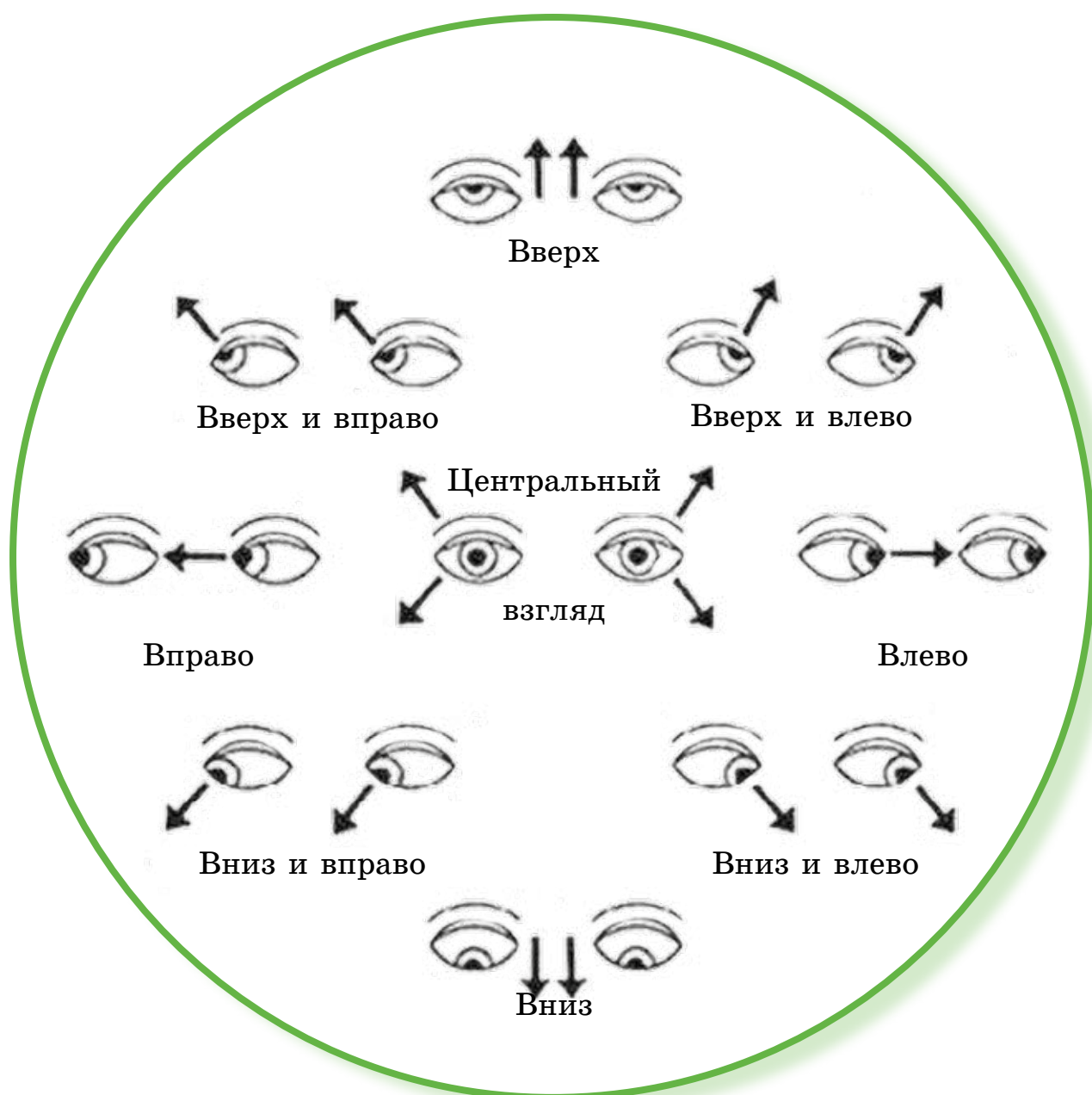
Переведи свой взгляд.

(Дети переводят взгляд с красного кружка на зеленый.)

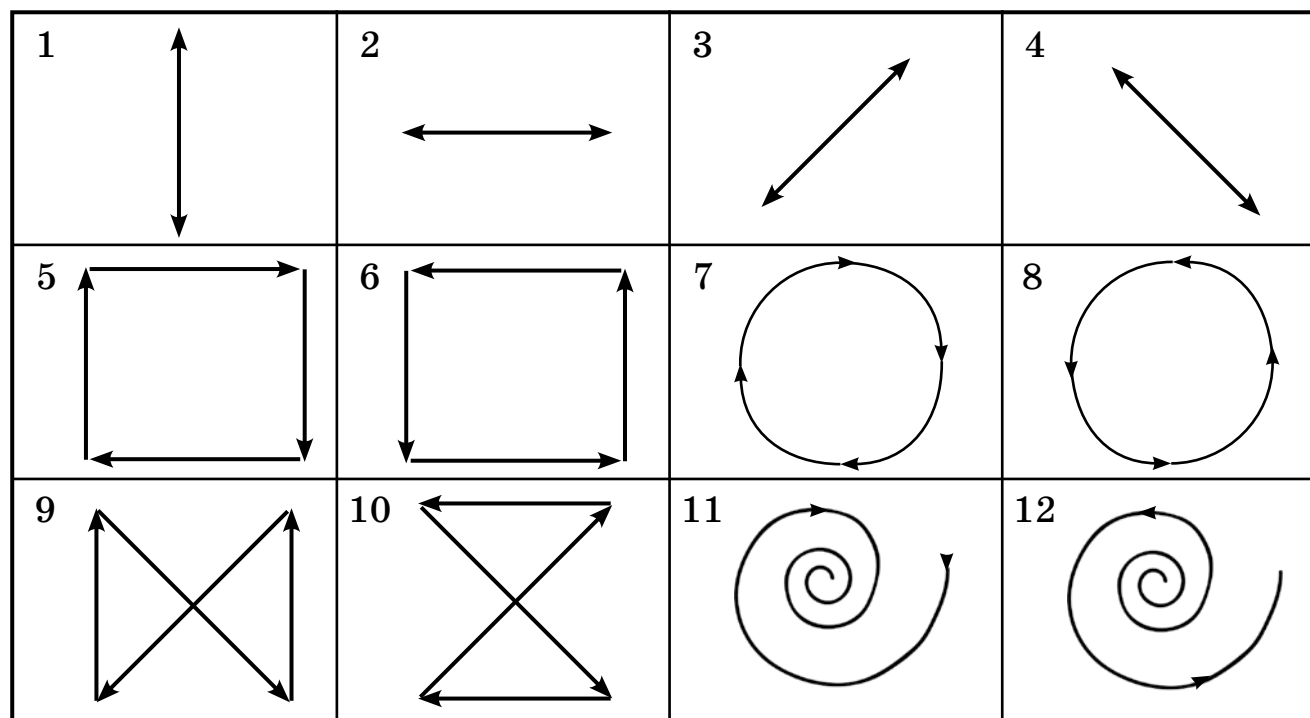
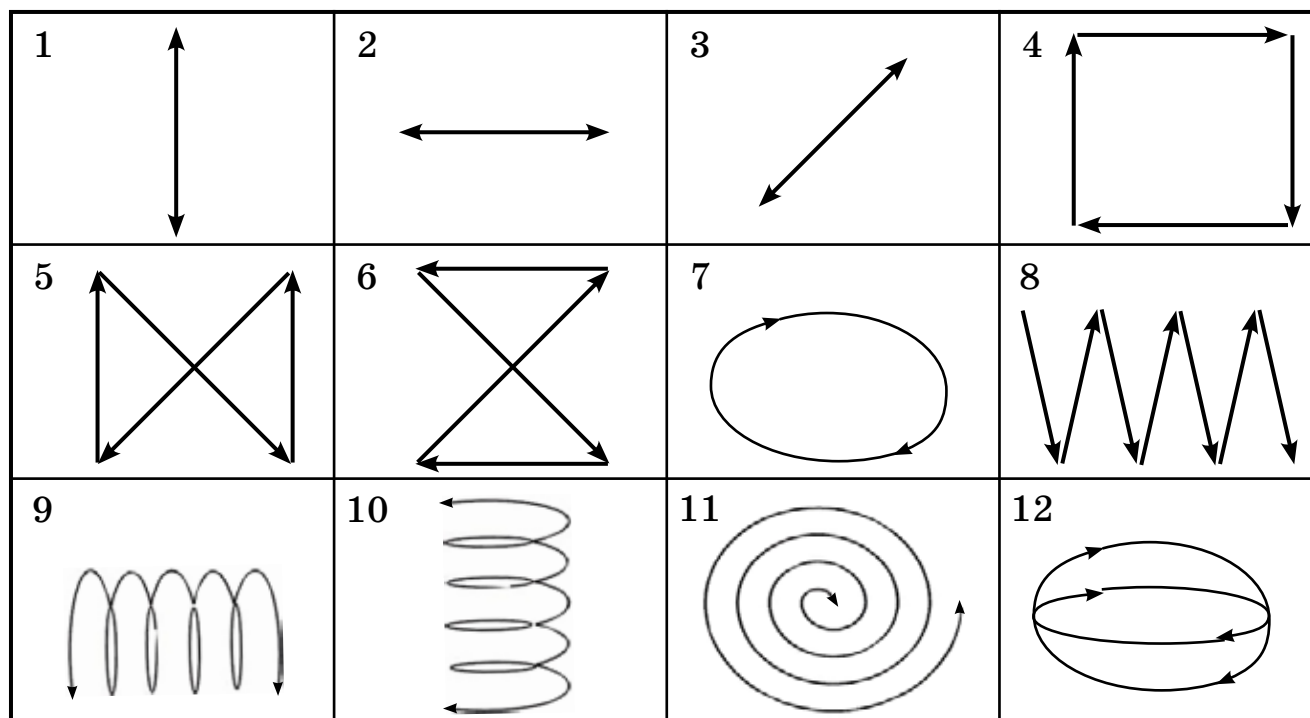


Раздел 5

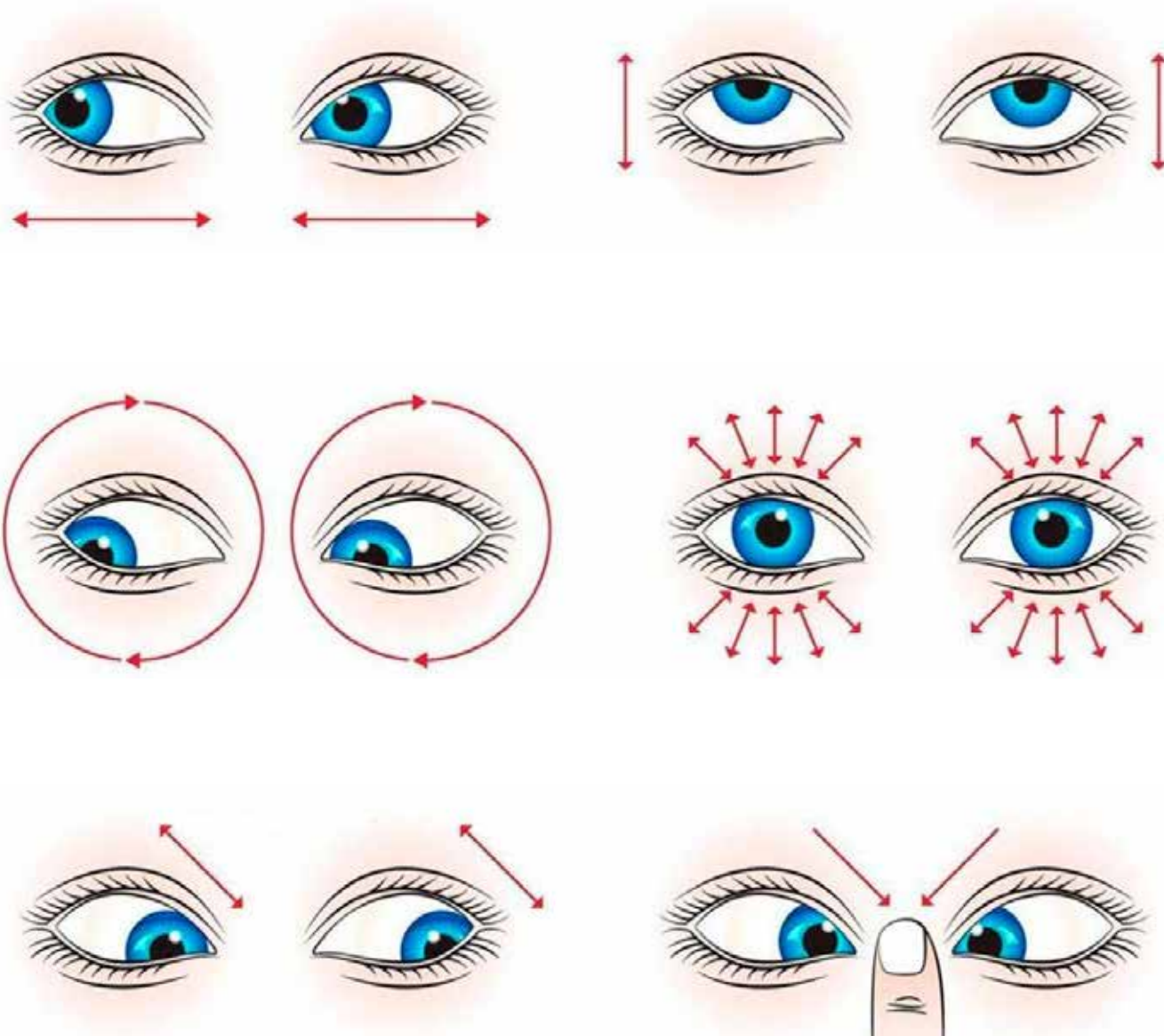
ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ОПОРОЙ НА СХЕМЫ, ЗРИТЕЛЬНЫЕ МЕТКИ



СЛЕДИ ЗА СТРЕЛКОЙ

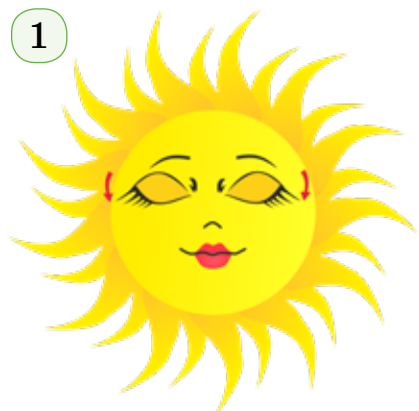


КОПИРУЙ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ



ПОВТОРЯЙ ЗА СОЛНЫШКОМ

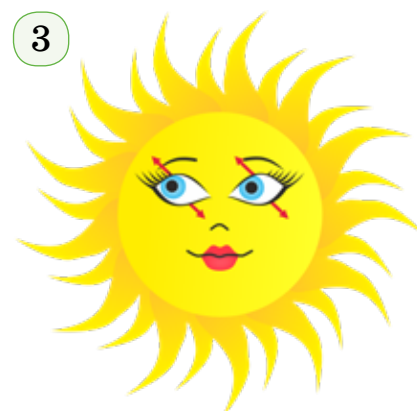
1



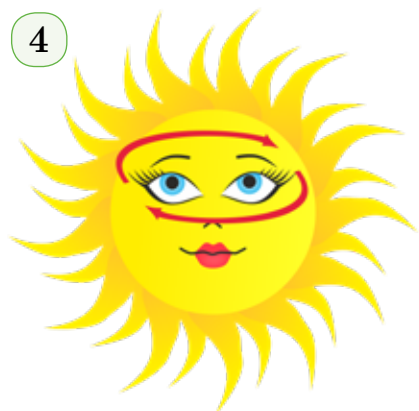
2



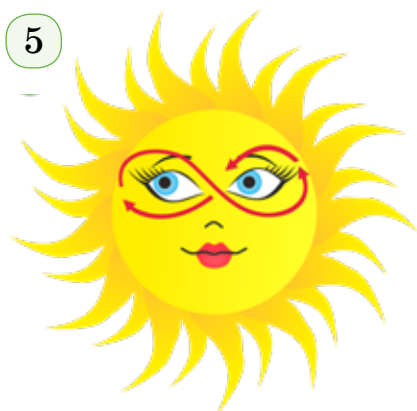
3



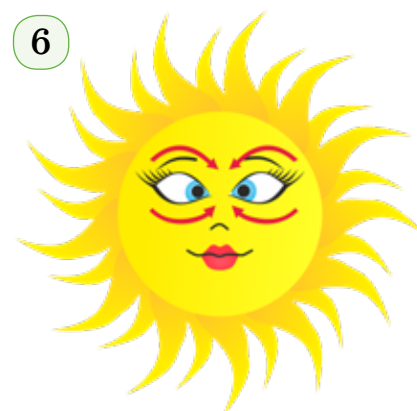
4



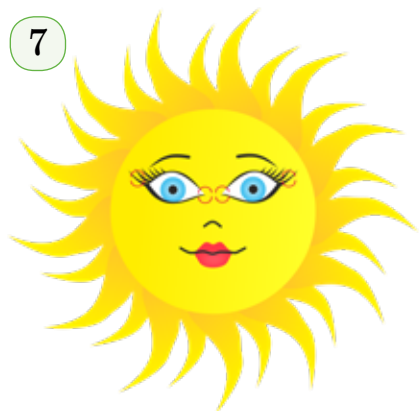
5



6



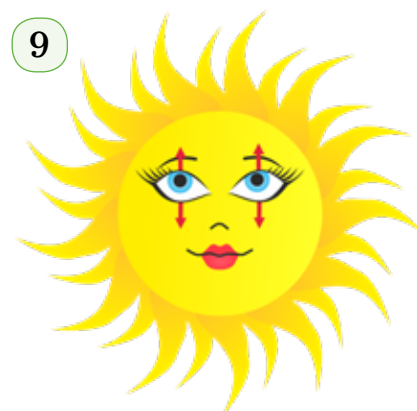
7



8

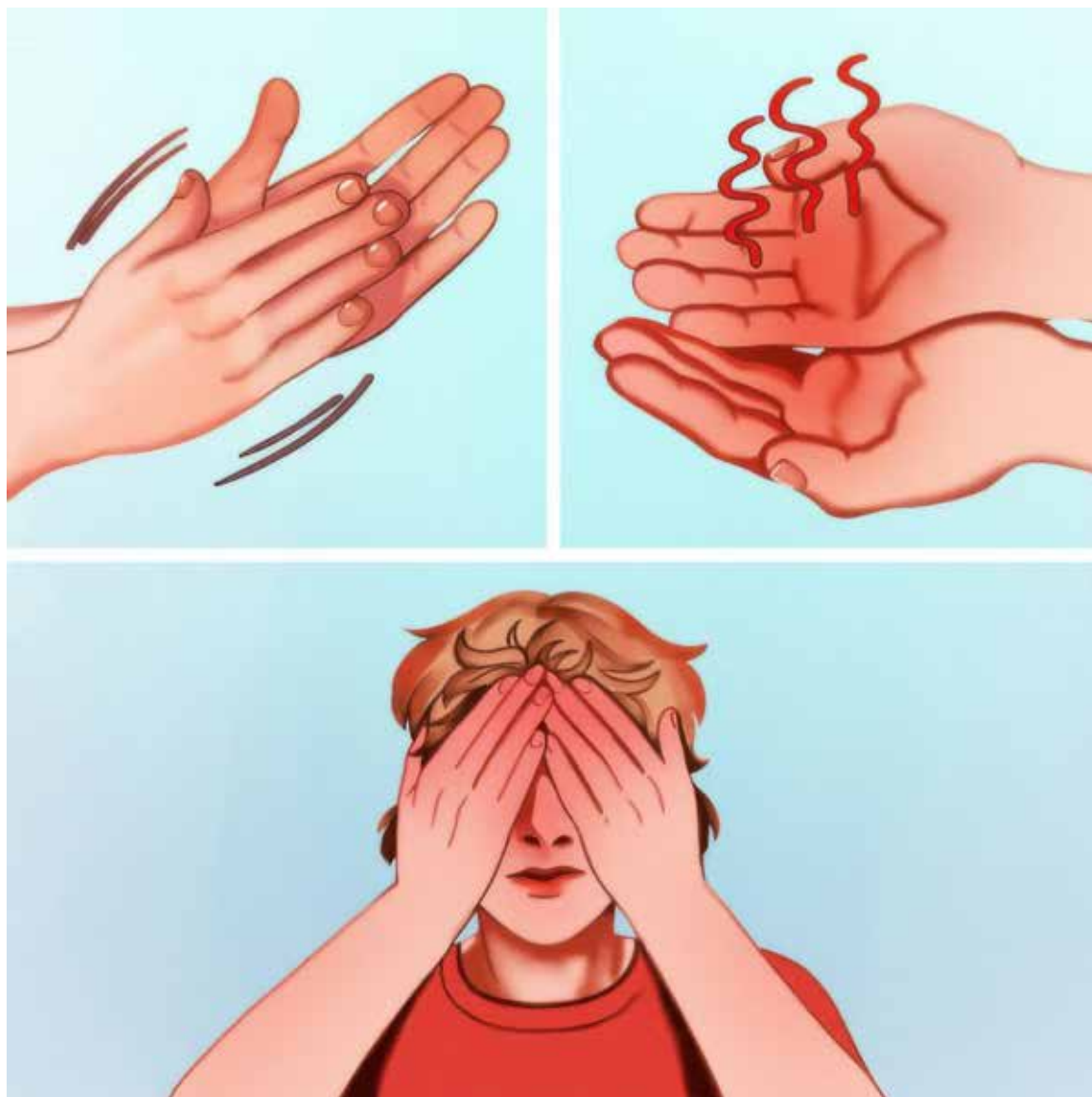


9



ПАЛЬМИНГ

Ладони должны быть чистыми и теплыми. Согревают руки растиранием. Когда они станут горячими, нужно закрыть глаза и накрыть их ладонями (пальцы скрещены на лбу) так, чтобы не проникал свет. Ладони не должны касаться век: нужно оставить небольшое расстояние. Затем надо представить черный холст или черные предметы (это поможет убрать вспышки, которые возникают перед глазами). Упражнение занимает 3—5 минут.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ И УКРЕПЛЕНИЯ ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ ИЛИ ОКОЛОГЛАЗНЫХ МЫШЦ

(динамический комплекс)

Этот комплекс рекомендуется выполнять до зрительной гимнастики (не менее 5 минут), индивидуально подобрав наиболее эффективные упражнения, ощутимо снижающие зрительное напряжение.

Все упражнения выполняются без очков, без напряжения зрения (расфокусированное зрение) и **только с открытыми глазами**. Продолжительность — до 3 минут.

Повороты глазного яблока: по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям (направлениям).



Все упражнения выполняются **только с закрытыми глазами**. Продолжительность — до 3 минут.

Повороты глазного яблока: по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям (направлениям).



Повороты глазного яблока по часовой стрелке и против часовой стрелки — с открытыми глазами, с закрытыми глазами. Продолжительность — 2—3 минуты.



Повороты глазного яблока с использованием тест-объекта (флажок, ручка, карандаш). Продолжительность — 2—3 минуты.



Список использованных источников

1. Гимнастика для глаз : методические рекомендации. — URL: https://ds26-yar.edu.yar.ru/yunkova_e_v_/zritel'naya_gimnastika_v_dou.pdf (дата обращения 11.03.2025).

2. Профилактика нарушения зрения у детей. — URL: <https://vk.com/@385272393-profilaktika-narushenii-zreniya-u-detei> (дата обращения: 11.03.2025).