

# Комплексы зрительной гимнастики для детей трёх-четырёх лет

Составили учителя-дефектологи  
Орехова Т.Н., Сувилова Н.И., Чернобутова И.А.

Зрительная гимнастика является одним из эффективных приемов профилактики различных нарушений зрения. Она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Регулярное проведение упражнений для глаз развивает у дошкольников способность к концентрации взгляда на ближних объектах, способствует развитию зрительного восприятия и ориентировки в окружающем пространстве.

Длительность зрительной гимнастики составляет 2-3 минуты. Каждый комплекс включает в себя от 2 до 5 упражнений.

В этом возрасте активно используются короткие эмоциональные стихотворные отрывки, которые помогают детям сосредоточить взор на предмете, переводить взор с одного предмета на другой. В качестве ориентиров применяют яркие игрушки, мячи, картинки и т.д. Картинки и небольшие игрушки лучше не держать в руках, а прикрепить на палочку. Предмет по цвету не должен сливаться с одеждой взрослого.

В процессе выполнения зрительной гимнастики взрослый показывает и выполняет все движения вместе с ребенком. В этом возрасте допускаются содружественные движения головы и глаз.

## Комплекс № 1

### 1. Прослеживание взором за двигающейся игрушкой (вверх, вниз).

Взрослый выполняет действия с листьями.

Листопад, листопад,  
Листья жёлтые летят.

*Дети смотрят на листочки вверх  
Дети следят за движениями листьев сверху  
вниз.*

Листья под ногой шуршат,

*Смотрят вниз на листья.*

Скоро голый будет сад.

*Смотрят на листья перед собой.*

Повторить 2-3 раза.



### 2. Медленное моргание в течение 10 секунд.

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

## **Комплекс № 2**

### **1. Прослеживание взором за движением игрушки вправо, влево.**

Взрослый читает стихотворный текст, при этом медленно выполняет движения игрушкой-самолётом в правую и левую стороны.

« Самолёт летит, самолёт гудит.

Куда я лечу? Я лечу, куда хочу".

Дети следят глазами за игрушкой. Повторить 2-3 раза.

### **2. Фиксация взора на ближнем и дальнем предмете. Улучшение процесса аккомодации.**

Взрослый предлагает детям посмотреть на машины за окошком, а затем показывает детям игрушечный автомобиль: «А у нас вот такая красивая машина, посмотрите на неё». «А где большие машины? Найдите их глазками». Повторить 3-4 раза.

## **Комплекс № 3**

### **1. Фиксация взора на объекте; прослеживание взглядом движущихся объектов.**

Взрослый выполняет действия с птичкой.

Села птичка на ладошку.  
Посиди на ней немножко.  
Посиди, не улетай.  
Улетела птичка, ай!

*Воспитатель держит на ладони  
игрушку-птичку. Дети фиксируют  
на ней взор.  
Воспитатель поднимает птичку вверх.  
Дети следят за ней глазами.*

Повторить 2-3 раза.

### **2. Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте.**

Взрослый предлагает детям найти глазками яркую игрушку (машинку, куклу, мяч, мишку и др.). Рассмотреть игрушку в течение 5-7 секунд (сосредоточить на ней взор). «Посмотрите, какой у нас красивый мяч.

Большой, круглый, синий. А где наш мишка? Найдите мишку глазками. Какой он большой, пушистый».

#### **Комплекс № 4**

##### **1. Фиксация взора на объекте.**

И.П.: стоя. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок (на лампочки, на подвешенные игрушки, на наклеенные яркие предметы). Опустить голову вниз и посмотреть под ноги (на коврик). Повторить 3 раза.

##### **2. «Играем в прятки».**

И.П.: стоя. Предложить детям зажмурить глаза, затем открыть, посмотреть на ребяток. Повторить 3-4 раза.

##### **3. «Погреем глазки».**

И.П.: сидя или стоя на ковре. Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки» (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).



#### **Комплекс № 5**

**1. Прослеживание взором за движением «снежинки» слева направо и сверху вниз.**

В руках у взрослого снежинка.

Белый снег пушистый	<i>Педагог совершает плавные</i>
В воздухе кружится.	<i>движения снежинкой</i>
И на землю тихо	<i>слева направо</i>
Падает, ложится.	<i>и справа налево.</i>

Повторить 2-3 раза.

**2. Медленное моргание в течение 10 секунд.**

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

**3. «Закроем глазки».**

Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, открыть глаза. Повторить 5-6 раз.

**Комплекс № 6**

**1. Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.**

Белый снег пушистый	<i>Дети держат в поднятой над голо-</i>
Падает, кружится.	<i>вой руке снежинку, раскачивают</i>
	<i>её влево- вправо и следят за ней</i>
	<i>глазами.</i>

На ладошки детям	<i>Дети медленно опускают снежинку</i>
Весело ложится.	<i>Кладут её на левую ладошку.</i>
	<i>Прослеживают движение взором.</i>

Повторить 2-3 раза.

**2. Круговые движения глазами в одном и в другом направлении. Слежение за яркой игрушкой.**

«Догони глазками игрушку».

По 3 круга в одну и в другую сторону, амплитуда движения средняя.

### ***Комплекс № 7***

#### **1. Прослеживающие движения за лучом фонарика: вверх, вниз, вправо, влево, по кругу.**

«Догони зайчика». Взрослый совершает движения фонариком в различных направлениях (медленно, по широкой амплитуде). Дети прослеживают глазами.

#### **2. «Закроем глазки».**

Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, открыть глаза. Повторить 5-6 раз.

### ***Комплекс № 8***

#### **1. Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте.**

Взрослый предлагает детям найти глазками яркую игрушку (машинку, куклу, мяч, мишку и др.). Рассмотреть игрушку в течение 5-7 секунд (сосредоточить на ней взор).

«Посмотрите, какой у нас красивый мяч. Большой, круглый, синий. А где наш мишка? Найдите мишку глазками. Какой он большой, пушистый».

#### **2. Улучшение процесса аккомодации.**

Упражнение «Метка на стекле» (в качестве метки может выступать некрупный силуэт игрушки).

Посмотреть на метку на стекле с расстояния 30-35 см. (не снимая очков) в течение 4-6 секунд. Затем перевести взор на объект за стеклом (дерево, дом, машина и т.д.) на 4-6 секунды. После чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. Повторять около 30- 40 секунд.

### ***Комплекс № 9***

### **1. Медленное моргание в течение 10 секунд.**

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

### **2. Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.**

Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз – посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.

В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

### **3.«Погреем глазки».**

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки» (глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).