

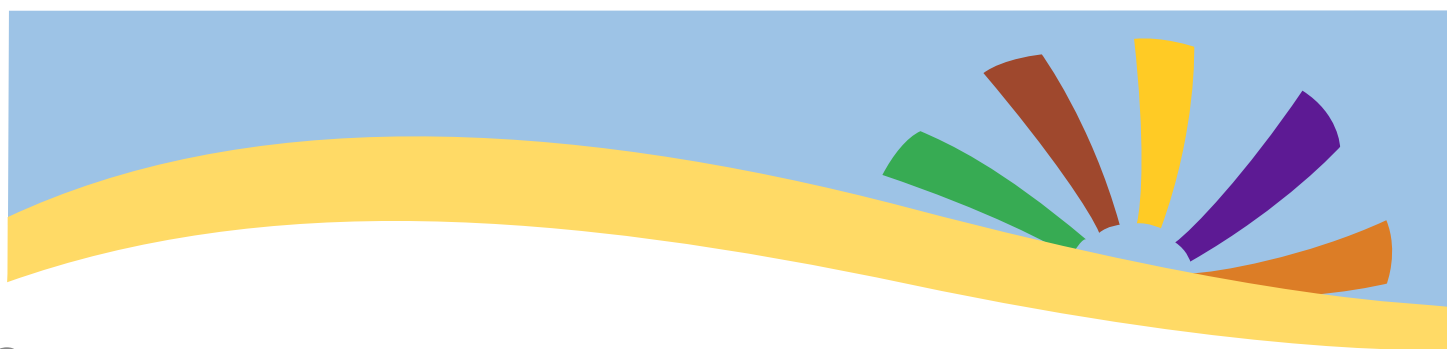


Консультация

«Зрительная гимнастика * для детей 3-4 лет»

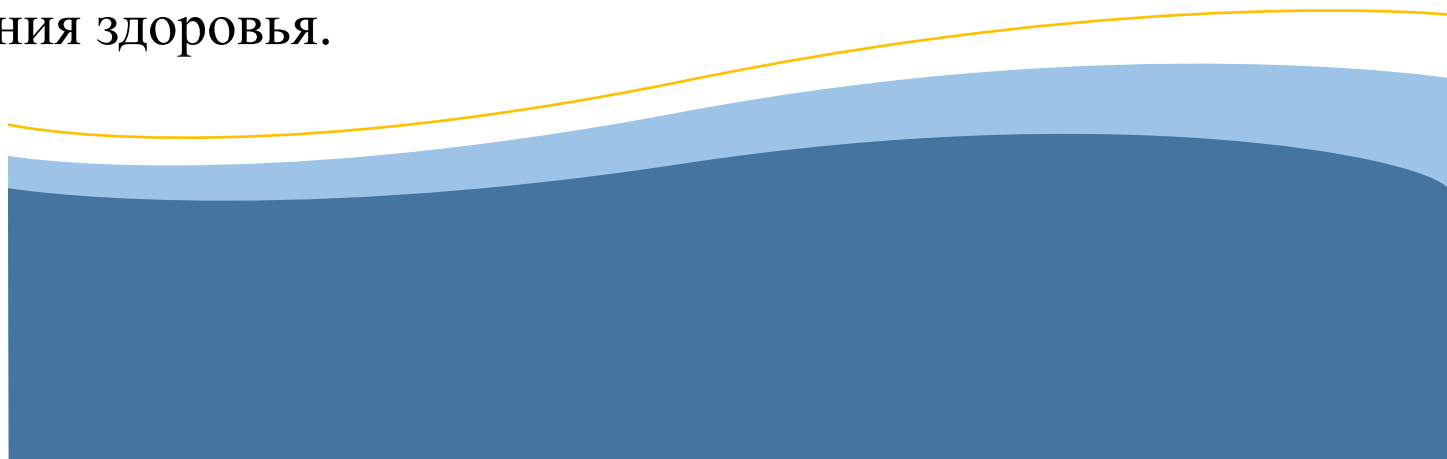
Разработала:
учитель-дефектолог
Подоляк Марина Валерьевна

Ярославль
ноябрь 2023



Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Улучшает кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы*век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребёнка, на работоспособность.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.





Я и моя семья

Глазкам нужно отдохнуть. (Ребята закрывают глаза.)

Нужно глубоко вздохнуть. (Вдох. Глаза закрыты.)

Глаза по кругу побегут. (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки.)

Много-много раз моргнут, (Частое моргание глазами)

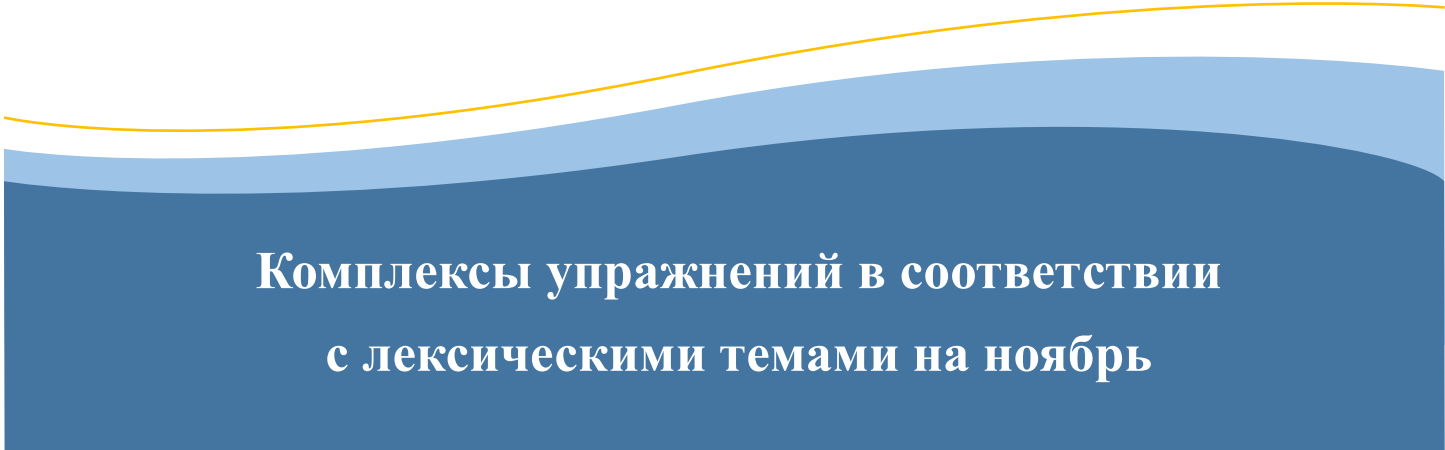
Одежда, обувь, головные уборы

Ох, испачкалась ^{*}одежда, (Широко открывают глаза.)

Мы её не берегли. (Взор переводят вправо, влево.)

Обращались с ней небрежно, (Взор перемещают вверх, вниз.)

Мяли, пачкали в пыли. (Закрывают глаза)



Комплексы упражнений в соответствии
с лексическими темами на ноябрь



Мебель

Вот наш уютный дом, (Круговые движения глазами.)

Всей семьёй мы в нём живём: (Посмотреть вниз.)

Посмотри-ка вверх, дружок! (Движения глазами вверх.)

Ты увидишь потолок.

На полу лежит ковёр, (Движения глазами вниз.)

В комнате стол, стулья, кресло (Взор переводят вправо-влево.)



В нашем доме интересно!

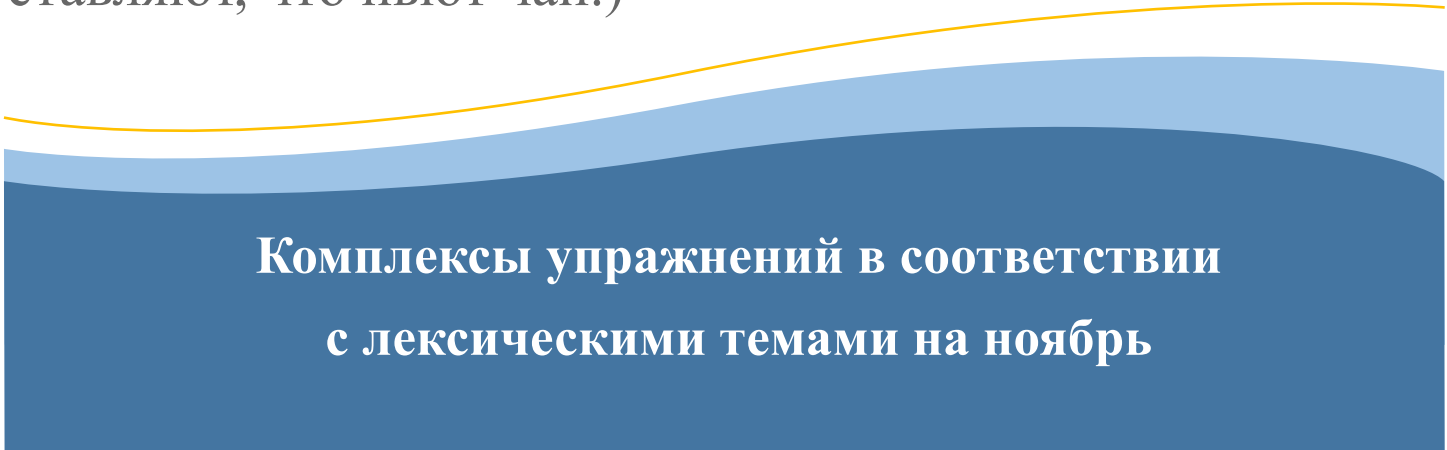
Посуда

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, (Моргают.)

Больше греться не хочу, (Взор переводят вправо-влево.)

Крышка громко зазвенела: (Широко открывают глаза.)

«Пейте чай, вода вскипела!» (Закрывают глаза и представляют, что пьют чай.)



**Комплексы упражнений в соответствии
с лексическими темами на ноябрь**