

Карточка зрительных упражнений для детей младшей группы

Разработала воспитатель: Маресева О.С.

«Глазки»

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

***Глазки влево, глазки вправо,
Вверх и вниз, и всё сначала.
Быстро, быстро поморгай –
Отдых глазкам своим дай!
Чтобы зоркими нам быть –
Нужно глазками крутить.***

Вращать глазами по кругу.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

«Гриб»

(снятие зрительного напряжения)

***Шляпка, шляпка, шляпка,
Ножка, ножка, ножка.
Вот и гриб Антошка.***

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

«Солнышко и тучки»

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

***Тучки по небу ходили,
Красно солнышко дразнили.***

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем.

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

Солнышко услышало, красное поскакало.

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут прослеживать взглядом его движение. По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

«Пальчик»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Пальчик к носу поднесём,

Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.

А потом отведём.

Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.

Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.

Поморгать глазами и повторить всё сначала

«Айболит»

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,

И жучок, и червячок, и медведица

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Поморгать глазами и расслабиться.

«День и ночь»

(расслабление мышц глаз)

Глазки ладошками закрылись

И в пещере очутились.

Раз-два-три, ничего не видим мы...

Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

«Снежинка»

(коррекция зрения)

Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

Снежинки вправо полетели,

Глазки вправо посмотрели.

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

***Снежинки влево полетели,
Глазки влево посмотрели.***

Движения глазами влево.

Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Закрывают глаза ладонями.