Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. **«Верх-вниз, влево-вправо»**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. **«Круг»**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. **«Квадрат»**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5**. «Гримасы»**

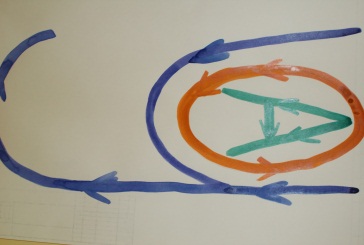
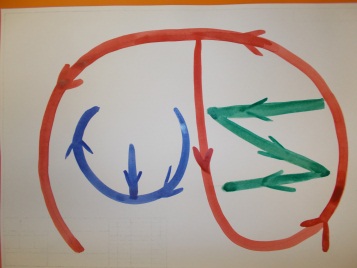
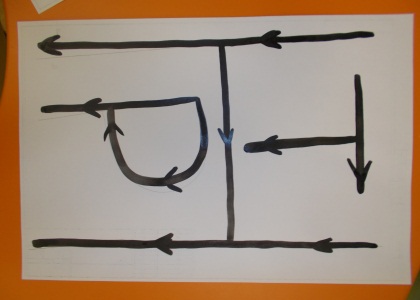
Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, [волка](http://kindlebook.ru/images/kindledx/26.jpg), мартышку и т. д.).

6. **«Рисование носом»**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

**Работа по предупреждении оптико-пространственной дисграфии в процессе проведения зрительной гимнастики**:

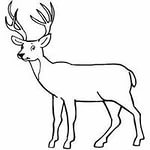
-педагог предлагает «наблюдать», «проводить» взглядом по цветным либо черно-белым графическим изображениям букв по стрелочкам;

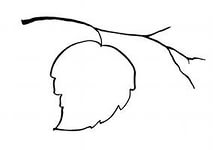
- таким же образом можно выполнять упражнения по силуэтам птиц, животных, насекомых, объёмных цифр и букв (в зависимости от тематики – лексической темы, либо по желанию ребёнка);

- использовать на различных видах учебной деятельности:

**Математика** - геометрические фигуры и цифры,

**Изобразительная деятельность** - предметам быта, силуэты птиц, животных, насекомых и т.д.;

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://cdn.freeprintablecoloringpages.net/thumbs/Other_Animals/Deer_Looking_At_You.png&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900-lt-877&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C&noreask=1&pos=7&lr=23341&rpt=simage&pin=1)[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://boyama.info/boyama/okul/paintbrush.jpg&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0&noreask=1&pos=3&lr=23341&rpt=simage&pin=1)

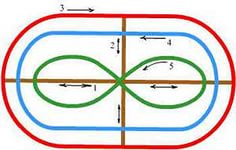
[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://tvoyklub.ru/Coloring/flowers/08.jpg&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900&_=1418585328836&viewport=wide&p=1&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8F&noreask=1&pos=43&rpt=simage&lr=23341&pin=1)

**Окружающий мир** – листья, цветы, пресноводные, птицы и т.д.;

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://www.artsides.ru/big/item_5727.jpg&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900-lt-1980&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0&noreask=1&pos=21&lr=23341&rpt=simage&pin=1)[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://img0.liveinternet.ru/images/foto/c/9/apps/2/455/2455822_thumb_56.gif&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900&_=1418585409184&viewport=wide&p=1&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BD&noreask=1&pos=57&rpt=simage&lr=23341&pin=1)[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://www.coloringpagebook.com/wp-content/uploads/music-note-simple-shapes-coloring-pages.jpg&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900-lt-1980&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0&noreask=1&pos=0&lr=23341&rpt=simage&pin=1)**Музыкальное развитие** – нотки, музыкальные инструменты;

**Физкультурные занятия** – предметы, используемые на физ.занятии (мяч, скакалка, кегли). Можно использовать и сами предметы.

**Родной язык** – животные севера, предметы быта северных народов, чум, одежда и т.д.).

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://rud.exdat.com/pars_docs/tw_refs/673/672544/672544_html_486a8dcb.jpg&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900&_=1418584159116&viewport=wide&p=12&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&noreask=1&pos=377&rpt=simage&lr=23341&pin=1)

***Подготовила****:*

И.Н.Думитраш, учитель-логопед МБДОУ «Салемальский детский сад «Золотая рыбка», 2014г.

***Литература:***

1.Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.

2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.

3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. — М.: ВАКО, 2007

4. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.

*5*.Дерюшева О.А. Картотека гимнастики для глаз. Интернет-ресурсы, МАДОУ №27 «Чебурашка», г. Чайковский (автор)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Салемальский детский сад «Золотая рыбка»**

**Гимнастика для глаз как здоровьесберегательная технология.**

*В современный век развитых информационных технологий и компьютерных устройств человеческий организм подвергается большим нагрузкам, а также негативному воздействию, что не может сказаться на важнейшем органе чувств –* ***зрении****. В зоне повышенного риска находятся маленькие дети, для которых недопустимы чрезмерные нагрузки на глаза. Гимнастика для глаз в детском саду имеет общий оздоровительный эффект и наряду с самомассажем, дыхательной гимнастикой, физминутками, т.е. использование здоровьезберегательных технологий.*

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://www.likar.info/pictures/news/cropr_200x200/0057749_1345033629.jpg&uinfo=sw-1600-sh-900-ww-1586-wh-738-pd-1-wp-16x9_1600x900&_=1418584067540&viewport=wide&p=5&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&noreask=1&pos=168&rpt=simage&lr=23341&pin=1) *Глаза детишек привыкают к различным видам занятий на близких расстояниях и утрачивают четкое изображение отдельных предметов. Поэтому, именно зрительная гимнастика способна внести необходимые коррективы, смягчит плохое влияние на глаза.*

***Задачи, правила и условия:***

* *Предупреждения нарастающего утомления глаз;*
* *Укрепление глазных мышц;*
* *Снятия напряжения;*
* *Профилактика нарушения зрения.*

*Гимнастика для глаз не предусматривает специальных условий и может осуществляться в самой группе. Причём стоя. Рекомендуется проводить такие упражнения* ***3-5 минут под музыку по несколько раз в день.***

*Существует одно обязательное правило:* ***все упражнения выполняются с неподвижной головой.*** *Если у деток наблюдается патология зрения, то им противопоказаны длительные и резкие наклоны головы. Для большей наглядности воспитатель показывает последовательность и правильность выполнения действий.*

*Базовый комплекс должен включать до 5 упражнений, и по мере привыкания его можно дополнять новыми приёмами или же усложнять условия выполнения существующих упражнений.*

**Физкультминутки для глаз**

**«Глазкам нужно отдохнуть.»**

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

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

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

**МОСТИК**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

*(Продолжают 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, глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

**СТРЕКОЗА**

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.

*(Пальцами делают очки.)*

Влево - вправо, назад- вперед-

*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет.

*(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.

*(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко.

*(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко.

*(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко.

*(Смотрят вниз.)*

**БЕЛКА**

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

**ТЕРЕМОК**

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*(Моргают глазами.)*

**ЗАЯЦ**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики).*

**ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

**КОШКА**

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.*

**КОТ**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким! *(открыть оба глаза)*

**КАЧЕЛИ**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

**ЛУЧИК СОЛНЦА**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

**Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко**

1. «Пальминг»

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно.