Картотека зрительной гимнастики

Проведение зрительных упражнений на занятиях учителя -логопеда способствует улучшению зрительных функций детей после работы на компьютере, способствует обогащению и активизации словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

**ТЕМА: ОВОЩИ, ФРУКТЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение** | **Зрительные упражнения** |
| ***Ослик***.Ослик ходит, выбирает,Что сначала съесть не знает:Наверху созрела слива,А внизу растёт крапива,Слева – свёкла, справа – брюква,Слева – тыква, справа – клюква,Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.Закружилась голова,Кружится в глазах листва,Выбрать ничего не смогИ без сил на землю слёг. | *Дети вытягивают вперёд указательный палец правой руки, свободно перемещают его и следят глазами.**Посмотреть наверх.**Посмотреть вниз.**Движения глазами влево – вправо.**Посмотреть вниз.**Посмотреть вверх.**Круговые движения глазами.**Закрыть глаза.* |
| ***Наша грядка.***Раз, два, три, четыре, пять.Будем овощи искать.Что растёт на нашей грядке?Огурцы, горошек сладкий,Там редиска, там салат –Наша грядка просто клад. | *Круговые движения глазами.**Посмотреть вниз,**Влево – право,**Поморгать глазками.* |
| ***Фруктовая загадка.***Раз, два, три, четыре, пять,Будем фрукты мы считать.Перед нами лежит груша,Сочная, но нельзя скушать.Слева, на столе - лимон –Фруктовый господин - барон,Справа – яблоко в корзине,Его купили в магазине.Ну а снизу – апельсин,На полу лежит один.Сколько фруктов, посчитали?Четыре фрукта – угадали! | *Дети смотрят перед собой.**Дети смотрят налево.**Дети смотрят вправо.**Дети смотрят вниз.* |

**ТЕМА: ГРИБЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение**. | **Зрительные упражнения**. |
| ***Опята.***Посмотри- ка вокруг: сколько опят!Шляпки грибов, как монетки горят,От шляпок рябит в глазах у ребят. | *Движения глазами влево – вправо.**Дети смотрят вдаль.**Часто поморгать глазками.* |

**ТЕМА: ЯГОДЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***По ягоды.***Справа зреет земляника,Слева – сладкая черника,Справа – красная брусника,Слева спеет ежевика.Ягоды все соберём,И потом домой пойдём. | *Движения глазами влево – вправо.**Сомкнуть веки обоих глаз на 3 – 5 секунд,* *Повторить 6 -8 раз.* |

**ТЕМА: ЦВЕТЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Бутончики.***Каждый бутончикСклониться бы радВлево и вправо,Вперёд и назад.От ветра и зноя бутончики этиСпрятались живо в цветочном букете. | *Движения глазами влево – вправо.**Посмотреть вдаль и на кончик носа.**Сомкнуть веки.* |
| ***Душистые цветы.***На горе мы видим дом,Много зелени кругом,Вот - деревья, вот - кусты, Вот – душистые цветы. | *Поднять глаза вверх.**Круговые движения глазами.**Посмотреть влево – вправо,**Посмотреть вперёд.* |

**ТЕМА: ОСЕНЬ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Осенний лес.***Вот стоит осенний лес!В нём много сказок и чудес!Слева – сосны, справа – дуб,Дятел сверху: тук да тук.Глазки ты закрой – откройИ скорей бегом домой! | *Круговые движения глазами.**Движения глазами влево – вправо.**Движения глазами вверх - вниз.**Глазки отрыть – закрыть.* |
| ***Осень***Осень! Осыпается весь наш бедный сад…Листья пожелтевшие по ветру летят.Лишь вдали красуются там, на дне долин,Кисти ярко – красные вянущих рябин. | *Дети выполняют движения глазами вверх – вниз.**Круговые движения глазами влево и вправо.**Посмотреть вдаль.**Закрыть глаза.* |
| ***Листопад.***Листопад, листопад, листья жёлтые летят,Жёлтый клён, жёлтый бук,Жёлтый в небе солнца круг.Жёлтый двор, жёлтый дом,Вся земля желта кругом. | *Движения глазами вверх – вниз.**Движения глазами влево – вправо.**Движения глазами вверх, вдаль.**Движения глазами по кругу.* |

**ТЕМА: ЖИВОТНЫЕ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Мишка***.Вот стоит большая ёлка,Вот такой высоты.У неё большие веткиВот такой ширины.Есть на ёлке даже шишки,А внизу - берлога мишки.Зиму спит там косолапыйИ сосёт в берлоге лапу. | *Движения глазами снизу вверх.**Движения глазами слева - направо.**Посмотреть вверх.**Движения глазами вниз.**Прикрыть глаза.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Васька.***Ходит Васька беленький,Ходит Васька серенький,Только мыши заскребут,Чуткий Васька тут как тук,Когти расправляются,Глазки закрываются.Васька мышек сторожит,Притворился, будто спит. |  *Движения глазами влево – вправо.**Указательные пальцы обеих рук поднести к внешним уголкам глаз и потянуть их, чтобы глаза сузились в щёлочку, одновременно часто моргая.**Опустить руки, расслабиться на 2 – 3 секунды.* |
| ***Однажды в лесу.***Как – то осенью в лесу висела шишка у всех на виду.Шишка на всех глядела и тихонечко висела.Лось сказал, что низко,А зайчонок - высоко,Белочка, сказала – близко,А ежонок – далеко.  | *Смотреть на указательный палец вытянутой руки.**Движения глазами вниз.**Движения глазами вверх.**Посмотреть на кончик языка.**Посмотреть вдаль.* |
| ***Медвежонок.***Медвежонок потянулся:Раз – направо посмотрел,Два – налево посмотрел,Лапы в стороны развёл,Мёда видно не нашёл. | *Движения глазами вверх.**Движения глазами направо.**Движения глазами налево.**Посмотреть вдаль и развести руки в стороны.**Закрыть глаза.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Три медведя.***Три медведя шли домой.Папа был большой – большой,Мама с ним поменьше ростом,А сынок – малютка просто. | *Движения глазами вверх.**Движения глазами вперёд.**Посмотреть вниз.* |

**ТЕМА: ЗИМА.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Снег – снежок***.Снег – снежок, снег – снежокПо дорожке стелется.Снег – снежок, снег – снежок,Белая метелица.Снег – снежок, снег – снежок,Замело дорожки.Снег – снежок, снег – снежок,Тает на ладошке. | *Частое моргание глазами.**Движения глазами влево – вправо.**Частое моргание глазами.**Круговые движения глазами.**Частое моргание глазами.**Посмотреть вдаль.**Частое моргание глазами.Посмотреть на ладошку.* |

**ТЕМА: ВЕСНА.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| Весна, весна! Пришла весна!Тепло на крыльях принесла.И вот на самом солнцепёкеС поднятой гордо головойРасцвёл подснежник голубой. | *Потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими сомкнутые глаза.**Широко открыть глаза.**Поморгать глазами.* |
| ***Сосулька.***Любопытная ВарвараСмотрит влево,Смотрит вправо.Сморит вверх,Смотрит вниз.Чуть присела на карниз,А с него свалилась вниз! | *Дети выполняют движения глазами по тексту.**Посмотреть на кончик* носа.*Посмотреть вниз.* |

**ТЕМА: ПТИЦЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Петушок***.Перед нами петушок - Он с земли зерно клюёт.Слева – курица идёт,Справа – уточка плывёт.Сверху солнце ярко светит,Согревает всех на свете. | *Посмотреть вдаль.**Посмотреть вниз.**Посмотреть влево.**Посмотреть вправо.**Посмотреть вверх.**Быстро – быстро поморгать глазами.* |
| ***Жаворонок.***В небе жаворонок пел,Колокольчиком звенел.Порезвился в вышине.Спрятал песенку в траве.Тот, кто песенку найдёт,Будет счастлив круглый год. | *Движения глазами вверх.**Движения глазами вниз.**Часто моргание глазами.* |

**ТЕМА: ТРАНСПОРТ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***В городе.***По городу автобусы и трамваи идут,Их по маршруту водители ведут:Поедут направо, налево, кругомНужны машины эти и ночью, и днём. | *Круговые движения глазами.**Движения глазами влево, вправо.**Поморгать глазами.* |
| **Машины.**По городу мчатся с утра и до ночиМашины всех марок, красивые очень,Поедут направо, налево, кругом, Ездят машины и ночью, и днём. | *Движения глазами по кругу.**Движения глазами направо, налево.**Дети глаза открывают – закрывают.* |
| ***На луну.***Старших всех мы уважаем,Младших мы не обижаем.Мы гуляем и читаем,На луну слетать мечтаем. | *Посмотреть вверх.**Посмотреть вниз.**Движения глазами направо – налево.**Посмотреть вверх.* |
| ***Ракета.***А сейчас мы с вами, дети,Улетаем на ракете.Посмотри вверх, вниз, вперёд.Отправляемся в полёт! | *Выполнять движения глазами по тексту стихотворения.* |
| **Самолёт.**Пролетает самолёт.С ним собрался я в полёт.Правое крыло отвёл –Посмотрел,Левое крыло отвёл –Поглядел.Я мотор завожуИ внимательно гляжу.Поднимаюсь ввысь, лечу.Возвращаться не хочу. | *Движения глазами вверх.**Движения глазами вправо.**Движения глазами влево.**Круговые движения глазами.**Движения глазами вверх.* |

**ТЕМА: СТРОИТЕЛЬСТВО. ДОМ. КВАРТИРА.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| Это наш уютный дом,Всей семьёй мы в нём живём:Посмотри-ка вверх, дружок!Ты увидишь потолок.Белый – белый он на вид –Белой краскою покрыт.На полу лежит ковёр, Как красив на нём узор!Видишь голубой плафон?Он висит под потолком.На полу стол, стулья, кресло – В нашем доме интересно!Видишь, вешалка висит,У стены диван стоит.Смотри прямо – там буфет,Много сладких в нём конфет.Дальше - кухня, в ней кладовка.Мышка там живёт, плутовка.Принесём мы мышке сыр,Пусть она устроит пир.Давайте представим, Как она часто будет моргатьСвоими бусинками – глазами.Для начала мы с тобойПовращаем головой.Оборот и оборот,А потом наоборот.Поднимаем глазки вверх,Плавно опускаем вниз,Снова посмотри наверх,Ну, дружочек, не ленись.Посмотри – ка влево - вправо –Это лёгкая забава.Нам известно всем давно – Там стена, а там окно,А теперь смотрите вместеВы на доску. Интересно?Отдых кончен наш ребята,Нам опять пора за парты. | *Круговые движения глазами.**Движения глазами вверх.**Посмотреть вниз.**Движения глазами вниз.**Движения глазами направо – влево.**Посмотреть на кончик носа.**Закрыть глаза и несколько секунд подумать о чём – ни будь приятном, расслабиться в течение 2-3 секунд.**Частое моргание глазами 5-10 раз.**Вращение головой.**Движение глазами вверх.**Движение глазами вниз.**Движение глазами вверх.**Движение глазами направо – налево.**Движения глазами направо – налево.**Посмотреть на предмет на доске.* |

**ТЕМА: ИГРУШКИ**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Юла***.Как юла я весела,Я забыла про дела.Стала я кружиться,Не могу остановиться. | *Круговые движения глазами.* |
| **Игрушки.**Посмотрите, в магазинеВсе игрушки на витрине:Заводные зайчики,Куколки и мячики,Пушистые котята,Матрёшки, медвежата.Все на полочках сидят,Поиграть они хотят. | *Движения глазами влево – вправо, вверх – вниз за флажком.**Сомкнуть веки.* |

**ТЕМА: НАСЕКОМЫЕ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Насекомы***е.Посмотри- ка на ребят,Теперь на небо – там птички летят,Внизу, по травке, жук ползёт,А слева – деревце растёт,Направо – алые цветы,Закрыв глаза, понюхай ты.Над нами бабочка кружит,С ней рядом шмель большой жужжит. | *Бросить взгляд вперёд.**Движения глазами вверх.**Движения глазами вниз.**Посмотреть налево.**Посмотреть направо.**Закрыть глаза, потом открыть.**Посмотреть налево.**Посмотреть направо.* |
| ***Две бабочки.***Две бабочки летели -Друг на дружку посмотрелиИ к цветочку подлетели. | *Быстро моргать глазами.**Посмотреть на кончик носа.**Движения глазами влево – вправо.* |
| ***Жук.***На лужайке по ромашкамЖук летел в цветной рубашке.Жу-жу-жу, жу-жу-жу,На ромашки погляжу.Я на тучке прокачусьИ на землю опущусь. | *Движения глазами влево – вправо.**Движения глазами вверх – вниз.**Круговые движения глазами.**Прикрыть веки*. |
| ***Пчела.***Я – пчела!С утра жужжу,Цветы бужу, Кружу, гужу.И мёд вожу. | *Движения глазами влево – вправо, вверх - вниз.**Круговые движения глазами.* |
| ***Стрекоза.***Вот какая стрекоза,Как горошины глазаА сама как вертолёт:Влево, вправо, Назад и вперёд. | *Круговые движения глазами.**Круговые движения глазами в другую сторону.**Посмотреть налево, направо.**Посмотреть вдаль и на кончик носа.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Бабочки.***Крылья пёстрые мелькают:В поле бабочки летают –Раз, два, три, четыре –Полетели, тихо сели. | *Широко отрыть, затем закрыть глаза.**Посмотреть вдаль.**Круговые движения глазами.**Часто поморгать, затем закрыть глаза.* |

**ТЕМА: ЛЕС.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Прогулка.***Собираемся мы в лес,Там деревьев много есть.Оглянемся вокруг-Иди со мною рядом, друг!По дороге мы идём,Песню звонкую поём.Слева – ягоды растут,Справа – ландыши цветут,Сверху – неба синева,А внизу – растёт трава.А теперь пора домой,Загулялись мы с тобой. | *Круговые движения глазами вправо.**Круговые движения глазами влево.**Движения глазами влево.**Движения глазами вправо.**Движения глазами вверх.**Движения глазами вниз.* |
| ***Косари***.Тишина стоит вокруг.Вышли косари на луг.Взмах косой туда – сюда.Делай – раз и делай – два. | *Глаза закрыты.**Широко открыть глаза.**Движения глаз слева – направо.* |
| ***Солнышко встаёт.***Вот как солнышко встаёт-Выше, выше, выше.К ночи солнышко зайдёт -Ниже, ниже, ниже.Хорошо, хорошо Солнышко смеётся,А под солнышком намХорошо живётся. | *Посмотреть наверх.**Посмотреть вниз.**Часто поморгать глазами.**Широко открыть, затем закрыть глаза.* |
| ***Мечта.***Давайте с вами помечтаем.Глаза закроем и представим:Как по лесу мы гуляем.Грибы и шишки собираем.Слева - ягоды цветут,Справа – здесь грибы растут.Снизу – шишки да трава,Сверху – неба синева.Откройте, дети, глазки.Вот вышли мы из сказки.  | *Деть закрывают глаза.**Круговые движения глазами.**Движения глазами влево.**Движения глазами вправо.**Движения глазами вниз.**Движения глазами вверх.**Открыть глаза.* |

**ТЕМА: ДЕРЕВЬЯ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Рябина.***Гроздья рябины на солнце горят,Рябит от рябины в глазах у ребят. | *Плотно закрывать и открывать глаза 5 – 6 раз подряд с интервалом 30 секунд.**В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть, повторить 3 раза.* |
| ***Липы.***Вот полянка, а вокругЛипы выстроились в круг.Липы кронами шумят,Ветры в их листве шумят,Вниз верхушки пригибают,И качают их, качают… | *Движения глазами справа – налево, затем слева – направо.**Дети поочерёдно смотрят вверх – вниз, вниз - вверх.* |
| ***Клён.***Ветер тихо клён качает,Влево – вправо наклоняет,Ветер дует – задувает, Листья с дерева срывает. | *Движения глазами влево – вправо.**Движения глазами верх – вниз.**Быстро моргать глазами.* |

**ТЕМА: ЧАСТИ ТЕЛА.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение.** | **Зрительные упражнения.** |
| ***Треугольник***.Рисуй глазами треугольник.Теперь его переверниВершиной вниз.И вновь газамиТы по периметру веди.Рисуй восьмёрку вертикально.Ты головою не крути,А лишь глазами осторожноТы вдоль по линиям води.И на бочок её клади.Теперь следи горизонтально,И в центре ты остановись.Зажмурься крепко, не ленись.Глаза откроем наконец.Зарядка окончилась.Ты – молодец! | *Дети представляют внешний вид геометрических фигур**( по тексту)* |
| **Будь здоров**.Чтобы глазки зорче были,И в очках, чтоб не ходить,Эти нужные движенья Предлагаю повторить:Вдаль посмотрим и под ножки,Влево, вправо побыстрей.Удивился – что такое?И закроем их скорей.А теперь вращай по кругу,Словно стрелочка часов.Открывай глаза.И снова – на занятие.Будь здоров! | *Движения глазами по тексту стихотворения.* |