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 смог  И 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 бутончик  Склониться бы рад  Влево и вправо,  Вперёд и назад.  От ветра и зноя бутончики эти  Спрятались 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 – открой  И 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 ветки  Вот такой ширины.  Есть на ёлке даже шишки,  А внизу - берлога мишки.  Зиму спит там косолапый  И 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 – снежок  По 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 солнцепёке  С поднятой гордо головой  Расцвёл подснежник голубой. | *Потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими сомкнутые глаза.*  *Широко открыть глаза.*  *Поморгать глазами.* |
| ***Сосулька.***  Любопытная Варвара  Смотрит 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, кругом  Нужны машины эти и ночью, и днём. | *Круговые движения глазами.*  *Движения глазами влево, вправо.*  *Поморгать глазами.* |
| **Машины.**  По городу мчатся с утра и до ночи  Машины 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 завожу  И 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 моргать  Своими бусинками – глазами.  Для начала мы с тобой  Повращаем 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 вместе  Вы 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 магазине  Все 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 посмотрели  И к цветочку подлетели. | *Быстро моргать глазами.*  *Посмотреть на кончик носа.*  *Движения глазами влево – вправо.* |
| ***Жук.***  На лужайке по ромашкам  Жук летел в цветной рубашке.  Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  На ромашки погляжу.  Я на тучке прокачусь  И 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 глаза  А 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 нам  Хорошо 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 вокруг  Липы 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 переверни  Вершиной вниз.  И вновь газами  Ты по периметру веди.  Рисуй восьмёрку вертикально.  Ты головою не крути,  А лишь глазами осторожно  Ты 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.* |