

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 266**

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,  
тел.: 8(343)347-27-10, тел./факс: 348-41-15,  
e-mail: mdou266@yandex.ru

---

**Комплекс упражнений  
нейрогимнастики для дошкольников**

Составила: учитель-дефектолог  
Черных А.Ю.

г. Екатеринбург 2021 г.

## **Комплекс упражнений нейрогимнастики для дошкольников**

Нейрогимнастика - это комплекс упражнений, направленный на активизацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Выполняя эти упражнения ребенок развивает сенсорную и пространственную ориентировку, у него формируется произвольное внимание, функция самоконтроля, развивается зрительно-моторная координация, согласованность, точность, плавность движений обеих рук. А так же активизируется развитие речи. Но самое главное происходит синхронизация работы левого и правого полушарий головного мозга. Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина неуспешности ребенка. Так как при наличии несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушарием. Если полушария взаимодействуют друг с другом слабо, ведущее берет основную нагрузку на себя, а другое блокируется. В результате у ребенка возникают проблемы с ориентацией в пространстве, координацией пишущей руки со слуховым и зрительным восприятием, адекватным эмоциональным реагированием. Он становится мнительным и с трудом учится чему-то новому. Особое значение межполушарное развитие имеет в возрасте от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловое различение звуков и многое другое. Поэтому использование кинезиологических упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия приносят пользу каждому ребенку независимо от имеющихся проблем в развитии.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач. Польза ее в следующем: стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения. Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активируют те участки, которые ранее бездействовали.

Упражнения дают немедленный и кумулятивный (накопительный) эффект. Упражнения можно использовать как на коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Занятия могут выполняться ежедневно, но без принуждения. Регулярность проведения нейро-кинезиологических игр и упражнений, движений — это залог быстрого достижения положительного результата в развитии и обучении ребенка. Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, нужно выполнять как минимум по 1-2 упражнения в день. Общая продолжительность всего комплекса упражнений должна находиться в пределах от 5 до 10 мин., так как ребенок может устать. Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных режимных моментах. Например, сегодня в свободной деятельности, в группе, завтра на прогулке, послезавтра перед занятием и т.д. Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития. Основным требованием к использованию кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений является четкое выполнение движений. Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, изучить их, а потом показывать их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок.

Выполнять движения можно в любое время, выделяя на это всего лишь несколько минут.

### **Упражнение-разминка «Начинаем рисовать»**

Обеими руками в воздухе рисуем фигуры, которые проговариваем в стихе.

*Мы восьмерки рисовали,  
А они у нас упали.  
Нарисуем мы волну,  
Очень длинную струну,  
Нарисуем мы зигзаг,  
Нарисуем так и так.*

### **Упражнение-разминка «Начинаем рисовать усложненный вариант»**

Начало упражнения такое же, как и в предыдущем, но добавляем фигур:

*Мы восьмерки рисовали,  
А они у нас упали.  
Нарисуем мы волну,  
Очень длинную струну,  
Нарисуем мы зигзаг,  
Нарисуем так и так.  
Треугольники, квадрат,  
Несколько кругов подряд,  
А еще добавим точки,  
Крестики, нули, крючочки,*

*В воду кисти окунем  
и немного отдохнем.*

### **Упражнение «Капитан».**

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Чтобы малышам было веселее делать это упражнение, можно при его выполнении добавить прочтение стиха:

*Я плыву на лодке белой,  
По волнам с жемчужной пеной.  
Я отважный Капитан,  
Мне не страшен ураган.*

Делаем упражнение в ритм стихотворения. Заучивание и произношение вслух стихотворения усиливает действие упражнения и дает лучшие результаты в развитии ребенка.

### **Упражнение «Капитан с хлопком».**

Выполняется так же как предыдущее, только руки меняются местами через хлопок.

### **Упражнение «Гриб-Полянка».**

Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем пеняем руки. Увеличиваем темп.

Его так же делаем в ритм стиха:

*Под осиной, у ворот  
Подосиновик растет.  
И горит-горит на нем  
Шапка красная огнем.*

### **Упражнение «Голуби летели».**

Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами. Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на бедра.

*Голуби летели,  
На плечики сели,  
Местами поменялись,  
В небо поднялись.  
Голуби летели,  
И на пояс сели,*

*Местами поменялись,  
В небо поднялись.  
Голуби летели,  
На коленки сели,  
Местами поменялись,  
В небо поднялись.*

### **Упражнение «Зеркальце-Полочка».**

Одна рука подносится к лицу ладонью, как зеркало, большой палец оттопырен в сторону, перпендикулярно ладони. Другая рука – полочка, располагается горизонтально ладонью вниз, упираясь средним пальцем в ребро противоположной ладони, которая «зеркальце». Смотрим в «зеркальце», голову держим прямо, не поворачивая. Меняем положение рук местами. Взгляд следит за «зеркальцем».

*Покажу я фокус Вам*

*Я и тут, и я вон там.*

*мы так похожи.*

*мы корчим рожки.*

*Повторяю все движенья,*

*Это я и отражение.*

### **Упражнение «Класс»**

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

### **Упражнение «Колечки»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

**Упражнение «Ладушки»** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

### **Упражнение «Класс – заяц»**

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

### **Упражнение «Зеркало»**

Выполнять его необходимо в паре. Два ребенка встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Меняются ролями.

### **Упражнение «Попробуй повтори»**

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию. Набор движений, предложенный в игре, часто используется психологами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей и, несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы.

### **Упражнение «Резиночки»**

Эта игра полезна для развития мелкой моторики, внимания, пространственной ориентировки. Здесь есть специальные карточки со схемами одевания резинок на пальцы. Такую игру легко сделать самим. Так же полезен вариант без использования карточек по словесной инструкции (Одень на указательный пальчик левой руки розовую резинку, на безымянный пальчик правой руки-синюю и т.д. Таким образом закрепляем названия пальцев и понятия: «право-лево»).

### **«Зеркальное рисование»:**

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

### **Упражнение «Ухо – нос – хлопок»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

### **Упражнение «Коза и Заяц»**

На одной руке складываем пальцы в «козу». Большой, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони, указательный и мизинец выпрямлены и направлены вверх. Другая рука в знаке «виктория». Указательный и средний пальцы вверх, остальные прижаты к ладони. Попеременно меняем руки.

*Заяц, Коза.*

*Большие глаза.*

*Коза оп.*

*Заяц топ.*

### ***Упражнение для активизации речи ребенка (подходит для любого возраста)***

Простое сгибание стопы ноги быстро подключает "языковое" полушарие мозга и активизирует активную речь ребенка.

Выполняя упражнение правой ногой, заставляем работать речевую зону, находящуюся в левом полушарии, отвечающую за структуру слова и предложения, за звуковое звучание слова.

Выполняя упражнение левой ногой, принуждаем работать речевую зону головного мозга, находящуюся в правом полушарии, отвечающую за просодику речи: интонацию, темп речи. Детям до 2-3 лет понадобится физическая помощь родителя. Родитель берет в свою руку стопу ребенка и проделывает упражнение: тянет носок вверх, тянет носок вниз.

### ***Упражнения для детей 5-7 лет.***

#### **Вариант 1. «Кулак, ребро, ладонь»**

Всем известное упражнение «Кулак, ребро, ладонь» тренирует само программирование, самоконтроль и одно из полушарий головного мозга. В течение 1 минуты в медленном темпе на первом этапе со зрительным самоконтролем выполняется это упражнение одной рукой, а затем другой. Если ошибок в выполнении нет, то можно увеличивать темп. Итог: две минуты, потраченного времени и два полушария прокачены.

Сначала рука сжимается в кулак и дотрагивается до стола; затем раскрывается ладонь и ребром дотрагивается до стола; ладонь переворачивается параллельно столу и дотрагивается до стола.

#### **Вариант 1. Упражнение «Часики»**

Данное упражнение выполняется следующим образом: Необходимо занять положение, стоя или сидя. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы. Левая рука фиксируется на животе в области пупка. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.

Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

#### **Вариант 2 Упражнение «Простой замок»**

1. Сцепить руки в замок;
2. Большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х»
3. Рисовать в воздухе цифру 8 двумя сцепленными руками, следя глазами за выполнением упражнения.

### ***Упражнения для детей 5-6 лет***

Детям возрастом от 5 до 6 лет рекомендуется выполнять более сложные упражнения, которые активируют большее количество центров мозга.

### ***Вариант 1. Упражнение «Перекрестные шаги»***

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

1. Занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

### ***Вариант 2. Упражнение «Двойные каракули»***

«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

**Данное занятие проходит следующим образом:**

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

### ***Упражнение для детей 6-7 лет.***

#### **Вариант 1 Упражнение «Камень, ножницы, бумага»**

1. Ладонь сжать в кулак и дотронуться до стола;
2. Сделать ножницы: указательный и средний пальцы выкинуты вперед в прямом положении, остальные зажаты большим пальцем. Дотронуться до стола.
3. Раскрыть ладонь параллельно столу, дотронуться до поверхности стола.

#### **Вариант 2 Упражнение «Танец»**

Левой рукой, сжатой в кулак, с развернутым большим пальцем в сторону, дотронуться до правого мизинца. Поменять руки. Стараться делать движения быстро и точно.

#### **Вариант 3 Упражнение «Замок»**

1. Скрестить руки
2. Развернуть ладони друг к другу.
3. Сцепить их в замок.



4. Подвигать каждым пальцем в отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.

#### **Вариант 4 Упражнение «Веселые обезьянки»**

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. **Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.**

левой рукой взяться за кончик носа;

правой рукой взяться за левое ухо.

одновременно отпустить ухо и нос;

хлопнуть в ладоши;

поменять положение рук с точностью «до наоборот».

#### **Вариант 5 Упражнение «Сова»**

Для развития слуховых, зрительных умений, для улучшения поворота головы. Для координации глаз вовремя чтения и /или включает в работу навыки видения с близкого расстояния. Упражнение снимает напряжение в шее и плечах в состоянии стресса, длительного чтения, удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение. Повышает циркуляцию крови в мозгу и таким образом активизирует сосредоточение внимания и навыки понимания.

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

Вывод: ежедневные тренировки по 3 минуты в день через 30 дней дадут стойкий результат.

## НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

1. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.
2. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.
3. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами:
  - 1) кидает его и сразу ловит;
  - 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.
4. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.
6. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.
7. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.
8. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).
9. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.
10. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
11. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
12. Взрослый и ребенок кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.
13. Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

14. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.
15. Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, прыгает через него.
16. Взрослый помещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся два предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8-10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).
17. Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка – попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).
18. Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку – вправо, влево).
19. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его поочередно правой и левой руками.
20. На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч об пол то справа от линии, то слева от нее.

ИГРЫ, предложенные известным нейропсихологом, профессором МГППУ А. Семенович

Источник - группа "Нейропсихология в Перми с Ольгой Шевченко"

## **Глазодвигательные упражнения, упражнения для координации работы глаз и рук.**

**Цель:** Развитие межполушарного взаимодействия (однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка, глаз и рук) расширение зрительного поля, улучшение восприятия, внимания, повышение нейродинамики организма

Глазодвигательные упражнения необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. При подборе глазодвигательных упражнений учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребёнка. Дети во время проведения упражнений не должны уставать. Для глазодвигательных упражнений можно использовать мелкие предметы, различные зрительные тренажёры, стихи, потешки и т. д.

### **Упражнение «Наши глазки 1».**

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

### **Упражнение «Наши глазки 2»**

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

### **Упражнения на расслабление глаз**

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Направление взгляда на горизонт

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.
2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.
3. выполнить несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе - желательно не реже, чем раз в 2 часа.

### **Упражнение «Моргание»**

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

### **Упражнение «Вращение глаз»**

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.

### **Упражнение «Расслабить глаза.»**

Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.
2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
3. Расслабить глаза.

### **Упражнения на снятие зрительного утомления.**

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх - вниз и вниз - вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.
4. То же самое, но справа - налево.
5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

### **Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц**

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Не меняя положения головы; повторите 8 - 10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8 - 10 раз.

3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8 - 10 раз.

4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4- 6 раз.

#### **Упражнение «Восьмерки локтями»**

Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Прodelайте то же самое с левой стороной.

#### **Игра «Рисующий слон»**

Стоя или сидя. Колени слегка согните. Наклонитесь головой к плечу.

Вытяните руку вперед и рисуйте то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой. В процессе следить за ладонью-глазами.

Сидя, обхватите левой рукой запястье правой руки и массируйте руку.

Повторите то же самое с правой рукой.

Сидя, соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите линию от одной ладони

по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

Лежа на спине, обнимите руками одно колено, прижимая его к груди. Вторая

нога – в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

#### **Упражнение «Ленивые восьмерки»**

Вытяните руку вперед, смотря на большой палец руки, нарисуйте в воздухе знак бесконечности, или лежащую восьмерку, обязательно пересекая срединную линию тела. При выполнении этого упражнения существует много вариантов.

#### **Упражнение "Восьмерки для глаз"**

Исходное положение: сидя, держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами

за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы и начать движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными. Следить за движением большого пальца только глазами. Выполнить упражнение 3-4 раза.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.

Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. (рекомендации те же, что и в 1 занятии)

### **Упражнение «Взгляд влево вверх»**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углами в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

### **Упражнение «Горизонтальная восьмерка»**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

### **Упражнение «Глаз – путешественник»**

Развесить в разных углах и по стенам различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

### **Игра «Радуга»**

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо)

Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (закрывать глаза ладошками)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем (посмотреть вверх-вправо и вверх-влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись (зажмурить глаза, открыть и поморгать глазами)

### **Игра «Глазки»**

Закрываем мы глаза,

Вот такие чудеса. (закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют. (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, (глаза поднимают вверх)

глянем вниз (опускают вниз).

Вправо, влево повернем (глаза смотрят вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

### **Игра «Поиграем вместе с Варей...»**

Поиграем вместе с Варей:

Мы налево поглядим,

Мы направо поглядим;

Ну, а что там впереди? А теперь поспим немножко:

Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали,

Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх-

Выше всех, дальше всех!

А сейчас все дружно встали, потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей.

Присели! Встали! Сели!

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

***Задание «Геометрические фигуры»***

Педагог просит дошкольников представить круг большого размера, а затем обвести его глазками по часовой стрелке и против. И другие фигуры. Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!