

Упражнения

для профилактики нарушений зрения и предупреждения зрительного переутомления

МДОУ ДС № 31
“Медвежонок”

Упражнение «Жмурки»

Выполнение: ребенку предлагают жмуриться изо всех сил. Повторять 5-6 раз, считая до пяти.

Упражнение «Рисунки»

Выполнение: ребенку предлагают нарисовать глазами: 3 круга по часовой стрелке и против; 3 горизонтальные восьмерки; написать свое имя; цифры, фигуры.

Упражнение «Стрельба»

Выполнение: ребенку предлагают «пострелять» глазами вправо, влево, вверх, вниз.

Упражнение «Массаж»

Выполнение: сидя, ребенку предлагают закрыть глаза и указательными пальцами делать вращательные движения на веках сначала по часовой стрелке, затем против.

Упражнение «Бабочки»

Выполнение: ребенку предлагают медленно поднимать – опускать веки, как «бабочки машут крыльями». Повторять 6 раз.

Этот пальчик

(поочередное пощипывание пальчиков прищепками, начиная с мизинца)

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.



Играем дома
Играем дома
с мамой
с мамой

Учитель-дефектолог
Мещененкова И.Н.

Игры на развитие грамматических категорий

Игра «Один – много»

- Я назову один предмет, а ты много.
Например, один цветок, а много чего?

Игра «Пересчет»

- Давай посчитаем предметы! Один стул, два..., три..., четыре..., пять... чего?

Игра «Закончи предложение»

Например: «Карандаш лежит на ... Рыба плавает в ... Я иду по ... Я рисую ...» и т.д.

Игра «Исправь ошибку»

Например: Мой шапка, мое стол, мой ручка, моя папа, красный яблоко, черный платье, мое сумка, зеленый груша и т.д.

Игра «Чего не стало?»

Например, карандаш – убрали – чего не стало? Чашка – убрали – чего не стало? и т.д.

Игра «Что делает, делают?»

Он стоит – они... он читает – они... Он бежит – они... и т.д.

Игра «Приготовим обед»

Сварим компот из ... Сделаем салат из... Сварим суп из...

Игры на развитие психических процессов

Игра «Четвертый лишний»

- Я назову четыре слова, а ты выбери лишнее слово и объясни почему. Например, чашка, тарелка, хлеб, блюдце. Хлеб лишний потому что, это продукты, а не посуда.

Игра «Запомни повтори»

- Я назову пять слов, а ты запомни и повтори их.

Игра «Дорисуй»

Предлагается дорисовать фигуру до предмета. Например, превратить круг в человечка

Игра «Угадай на ощупь»

Предлагается угадать на ощупь предметы и описать его.

Игра «Угадай по описанию»

Игроки загадывают предмет и описывают его, второй игрок пытается угадать, что это за предмет.

Игра «Назови части»

Предлагается предмет или картинка, у которой нужно назвать части все. Из чего состоит предмет? \

Игра «Гуси»

(последовательное соединение
большого пальца с остальными)

- Гуси, мои, гуси!

- А где гуси были?

- А мы были в поле,
На синем, на море.

- Кого, гуси, видели?

- Серого волка.

Унес волк гусенка,

За ручку, за ножку,

За белый рукавчик.

- Гуси, мои, гуси?

(пощипывание пальцев прищепками)

Щиплите волка!

Да гоните:

По мхам, по болотам,

По крутым наволокам!