



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 28 «Теремок»

620028, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 56;

Тел.: +7(343) 231-49-52, +7(343) 242-29-90

E-mail: mdou28@eduekb.ru

## **Картотека зрительной гимнастики для профилактики зрительного утомления**

Учитель-логопед: Мирова Виктория Анваровна

МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

[Карточка педагога на сайте ДОУ](#)

г. Екатеринбург

2023 г.

## **Введение**

Современные дошкольники испытывают значительную зрительную нагрузку: занятия с наглядным материалом, использование интерактивных досок и планшетов, просмотр мультфильмов, игры на смартфонах. По данным офтальмологов, миопия (близорукость) «молодеет» — всё чаще диагностируется уже в дошкольном возрасте.

Зрительная гимнастика — система специальных упражнений, направленных на тренировку глазных мышц, улучшение кровообращения, снятие зрительного утомления, профилактику нарушений зрения. Регулярное выполнение зрительной гимнастики способствует сохранению остроты зрения, развитию аккомодационной способности глаз, улучшению зрительного восприятия.

Особую актуальность зрительная гимнастика имеет в логопедической работе, поскольку многие речевые задания предъявляются визуально (картинки, схемы, буквы, слоги). Сохранение зрительной работоспособности в течение занятия — залог эффективной коррекционной работы.

## Правила проведения гимнастики для глаз

- Гимнастика проводится без очков (если ребёнок постоянно носит очки — их снимают).
- Положение: сидя или стоя, спина прямая, голова неподвижна — работают только глаза.
- Перед началом снять зрительное напряжение: посмотреть вдаль 5–10 секунд.
- Каждое упражнение выполняется плавно, без рывков, с полной амплитудой.
- Дозировка: 2–3 минуты на комплекс, 3–5 повторов каждого движения.
- После каждого упражнения моргать — это снимает излишнее напряжение глазных мышц.
- Не допускать болевых ощущений — при дискомфорте уменьшить амплитуду или прекратить упражнение.
- Гимнастику проводить 1–2 раза в день (утром и в середине занятий).
- Для усиления эффекта использовать зрительные ориентиры (яркие игрушки, указки, картинки).
- При наличии глазных заболеваний (высокая степень миопии, косоглазие, амблиопия) — согласовать комплекс с врачом-офтальмологом.

## Упражнения для глаз без наглядности

Базовые упражнения, которые можно выполнять в любом месте — на занятии, дома, в транспорте. Не требуют дополнительных материалов.

**«Круговые движения».** Сидя, голова прямо. Вращать глазами по кругу: 3 круга вправо, 3 круга влево. Дозировка: 3–5 раз в каждую сторону. Движения плавные, без «квадратов».

**«Вправо-влево».** Положение то же. Перевести взгляд максимально вправо, затем максимально влево. Дозировка: 5–7 раз. Голова неподвижна.

**«Вверх-вниз».** Перевести взгляд максимально вверх, затем максимально вниз. Дозировка: 5–7 раз. Веки не прищуривать.

**«Диагонали».** Перевести взгляд в правый верхний угол, затем в левый нижний. Потом в левый верхний — в правый нижний. Дозировка: 5–7 раз по каждой диагонали. Амплитуда максимальная.

**«Прямоугольник».** «Нарисовать» глазами прямоугольник по контуру: верхняя сторона — правая — нижняя — левая. Дозировка: 3–5 раз. Стараться, чтобы углы были чёткими.

**«Рисование глазами».** «Нарисовать» глазами круг, бантик, восьмёрку, домик. Фантазировать! Дозировка: 3–5 фигур. Сопровождать речью (что рисуем).

**«Моргание».** Быстро сжимать и разжимать веки — «бабочка машет крыльями». Дозировка: 10–15 раз. После серии — закрыть глаза на 3–5 сек.

**«Жмурки».** Сильно зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открыть — «прятки». Дозировка: 5–7 раз. Веки плотно сжаты.

**«Далеко-близко».** Смотреть на кончик носа (3 сек), потом вдаль (5 сек). Чередовать. Дозировка: 5–7 раз. Можно использовать палец: от носа до вытянутой руки.

**«Массаж век».** Закрыть глаза. Мягко поглаживать веки подушечками пальцев: от переносицы к вискам, круговыми движениями. Дозировка: 30 секунд. Давление лёгкое, кожа не сдвигается.

## Упражнения со зрительными ориентирами

Упражнения с использованием наглядных предметов, картинок, указок. Повышают интерес детей, дают чёткий визуальный стимул для прослеживания.

**«Проследи за бабочкой»** — Яркая бабочка на палочке (или указка с наконечником). Педагог перемещает бабочку по комнате: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу. Ребёнок следит глазами. Длительность: 1–2 минуты.

**«Солнышко и тучка»** — На стенде — жёлтое солнышко и серая тучка. Ребёнок переводит взгляд с солнышка на тучку и обратно. Можно менять по команде: «Выглянуло солнышко!» — смотреть на солнышко. Длительность: 5–7 переключений.

**«Снежинки»** — На ниточках подвешены бумажные снежинки разного размера. Педагог поочерёдно подтягивает снежинки. Ребёнок находит глазами самую большую / самую маленькую / самую красивую. Длительность: 1–2 минуты.

**«Листопад»** — С верхней части стены медленно опускаются бумажные листочки (на ниточках или просто бросаются). Ребёнок прослеживает взглядом траекторию падения. Длительность: 3–5 раз.

**«Геометрические фигуры»** — На доске или на стене — цветные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, овал). Ребёнок переводит взгляд от фигуры к фигуре по команде: «Найди красный круг, найди синий треугольник». Длительность: 5–7 команд.

**«Найди игрушку»** — На полках в разных местах кабинета — игрушки. Ребёнку даётся задание: «Найди глазами мишку», «Где стоит пирамидка?», «Посмотри на куклу». Длительность: 3–5 заданий.

**«Цветные дорожки»** — На стене — цветные полосы (ленты) разной длины, идущие в разных направлениях. Ребёнок «проходит» глазами по дорожке от начала до конца. Длительность: 3–5 дорожек.

**«Лабиринт для глаз»** — На листе А3 — лабиринт. Ребёнок (с расстояния 1–1,5 м) прослеживает взглядом путь от входа до выхода. Длительность: 1–2 лабиринта.

**«Весёлая указка»** — Педагог использует яркую указку (с наконечником-звёздочкой). Указка движется в разном темпе и направлении. Ребёнок следит за наконечником. Длительность: 1–2 минуты.

**«Тренажёр Базарного»** — На стене — схема с разноцветными линиями (по методике В.Ф. Базарного). Ребёнок «рисует» глазами линии: красную, синюю, зелёную, жёлтую. Длительность: 1–2 минуты.

**«Метка на стекле»** — На оконном стекле на уровне глаз ребёнка — кружок (2 см). Ребёнок смотрит на метку (3–5 сек), затем вдаль через стекло (5–7 сек). Чередовать. Длительность: 5–7 раз.

**«Глазки-путешественники»** — В разных углах комнаты развешаны картинки по лексической теме. Дети глазами «ищут» названный предмет: «Где у нас зимующие птицы?», «Посмотрите на северного оленя». Длительность: 3–5 поисков.

## Электронные физминутки для глаз

Электронные физминутки — это видео-презентации с анимированными объектами (бабочки, звёздочки, мячики), за которыми дети следят глазами на экране. Они удобны при работе с интерактивной доской или проектором.

### Правила использования

- Использовать только на проекторе или интерактивной доске — ноутбук/планшет для индивидуального просмотра не подходит (экран мал).
- Длительность — не более 2–3 минут.
- Расстояние до экрана — не менее 2–2,5 м.
- Помещение не должно быть полностью затемнённым — сохраняется фоновое освещение.
- Проводить не чаще 1 раза в день.
- Использовать как смену деятельности — после работы с раздаточным материалом или наглядностью.
- Физминутка должна быть сюжетной: «Помоги бабочке долететь до цветка», «Проследи за полётом ракеты».
- После просмотра — обязательная пауза: посмотреть вдаль, поморгать.
- Не использовать при жалобах ребёнка на усталость глаз, головную боль.
- Предпочтительнее упражнения без экрана — живые зрительные ориентиры эффективнее и безопаснее.

**Рекомендуемые темы:** «Полёт бабочки», «Звёздное небо», «Космическое путешествие», «Весенний луг», «Подводный мир», «Путешествие снежинки», «Олимпийские кольца», «Геометрический орнамент».

## Тематические комплексы зрительной гимнастики

Комплексы подобраны по лексическим темам — используются на занятиях логопеда в соответствии с календарно-тематическим планированием.

### «Осень»

Исходное положение — сидя, голова неподвижна.

- «Листочки» — глазами проследить за падающим осенним листом (педагог ведёт указкой сверху вниз).
- «Грибок под ёлкой» — найти глазами картинку грибка (перевод взгляда с одного ориентира на другой).
- «Перелётные птицы» — проследить взглядом за клином птиц (движение указки по диагонали).
- «Дождик капает» — смотреть вверх (на тучку), затем вниз (на лужи) — 5–7 раз.
- В конце — зажмуриться на 5 секунд, открыть глаза, быстро поморгать.

### «Зима»

Исходное положение — сидя, голова неподвижна.

- «Снежинки» — проследить за медленно падающими снежинками (сверху вниз).
- «Сугроб» — сильный выдох: глаза широко открыть (сугроб вырос), вдох — глаза прищурить (сугроб осел).
- «Санки с горки» — проследить взглядом по диагонали сверху вниз (саночки катятся).
- «Морозные узоры» — «нарисовать» глазами узоры на воображаемом стекле (круговые движения).
- В конце — погладить веки пальцами, закрыть глаза (отдых 5–7 секунд).

### «Весна»

Исходное положение — сидя, голова неподвижна.

- «Солнышко» — смотреть вверх (на солнышко), зажмуриться от яркого света (3–5 сек), открыть.
- «Капель» — проследить взглядом за падающей капелькой (сверху вниз).
- «Грач прилетел» — найти глазами картинку грача (справа/слева/вверху/внизу).

- «Первые цветы» — переводить взгляд по цветам на стенде: подснежник, крокус, мать-и-мачеха.
- В конце — «бабочка»: быстрые моргания (машет крыльями).

## **«Животные»**

Исходное положение — сидя, голова неподвижна.

- «Лиса бежит» — проследить глазами за движением игрушки-лисы по столу слева направо.
- «Сова вертит головой» — круговые движения глазами (сова высматривает добычу).
- «Зайка прыгает» — проследить взглядом за прыжками игрушечного зайца (вверх-вниз).
- «Рыбка в аквариуме» — проследить за плавным движением рыбки (по кругу).
- В конце — «кошечка жмурится»: сильно зажмурить глаза, открыть. 3 раза.

## **«Транспорт»**

Исходное положение — сидя, голова неподвижна.

- «Машина едет» — проследить за машинкой по столу слева направо и обратно.
- «Самолёт летит» — проследить за самолётиком (указка) по комнате в разных направлениях.
- «Поезд» — быстро переводить взгляд с одной точки на другую (вагоны).
- «Кораблик плывёт» — плавные движения глазами по волне (вверх-вниз).
- В конце — «дальняя дорога»: посмотреть вдаль на 5–7 секунд.

## **«Птицы»**

Исходное положение — сидя, голова неподвижна.

- «Птичка летит» — проследить за указкой-птичкой по всей комнате.
- «Гнездо» — найти глазами картинку гнезда в верхней части стенда.
- «Птенчики» — переводить взгляд с большого птенца на маленького (развитие аккомодации).
- «Клювик чистит» — моргать быстро-быстро (птичка чистит пёрышки).
- В конце — «птичка спит»: закрыть глаза на 5–7 секунд.

## Рекомендации родителям по профилактике зрительного

### утомления

- Ограничьте время просмотра мультфильмов и игр на планшете: для детей 3–5 лет — не более 15–20 минут в день, для 5–7 лет — не более 30–40 минут.
- Расстояние от глаз до экрана телевизора — не менее 3 м, до планшета/телефона — не менее 40 см.
- Позаботьтесь о хорошем освещении рабочего места ребёнка: свет должен падать слева (для правшей) или справа (для левшей).
- Делайте перерывы каждые 10–15 минут занятий за столом: предложите ребёнку посмотреть вдаль в окно.
- Ежедневно выполняйте зрительную гимнастику — всего 2–3 минуты помогут сохранить зрение.
- Включайте в рацион продукты, полезные для зрения: черника, морковь, тыква, зелень, рыбий жир, яйца.
- Проводите время на свежем воздухе не менее 1–1,5 часов в день — вдаль смотреть намного полезнее для глаз, чем рассматривать близкие предметы.
- Следите за осанкой ребёнка: расстояние от глаз до тетради/книги должно быть 30–40 см.
- Посещайте офтальмолога не реже 1 раза в год для профилактического осмотра.
- При жалобах ребёнка на боль в глазах, быструю утомляемость, покраснение глаз — обратитесь к врачу.
- Создайте дома «зрительный тренажёр» — повесьте на стене яркие геометрические фигуры, таблицы для прослеживания.

**Учитель-логопед: Мирова В.А.**