

## Рекомендации для родителей с нарушением зрения

Старшая группа

С 29 марта по 2 апреля

Понедельник

### 1. Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. — сидя.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

- глаза вправо-вверх.

- глаза влево-вверх.

- глаза вправо-вниз.

- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с.

Ладони на стол, Открыть глаза.

2.

## Развитие зрительной памяти

**РАССМАТРИВАЕМ ЛЕВУЮ ТАБЛИЦУ 30 СЕКУНД, ЗАКРЫВАЕМ, СМОТРИМ РИСУНКИ СПРАВА. ОТМЕТЬТЕ ТЕ ИЗ НИХ, КОТОРЫЕ ЗАПОМНИЛИ ИЗ ЛЕВОЙ ТАБЛИЦЫ.**

Вторник

### 1. Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.

- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
  - 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».
- Руки за спинку, голову назад  
 Руки за спинку, голову назад. (Закрыть глаза, расслабиться.)  
 Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)  
 Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)  
 И снова вверх — где там муха летит? (Вверх.)  
 Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)  
 И снова читаем. Немного еще.

## 2. Упражнение «Математические загадки»

- 4 крыла, а не бабочка. Крыльями машет, а ни с места. Что это такое? (*Ветряная мельница*)
- Имеет 4 зуба. Каждый день появляется за столом, и ничего не ест. Что это? (*Вилка*)
- Дом без окон и дверей, в нем 6 кругленьких детей, в темноте проводят дни... Угадайте, кто они? (*Горошины в стручке*)
- Для 5 мальчиков 5 чуланчиков, а выход один. Что это? (*Перчатка*)
- Один ствол, много ветвей, а на веточках — много гостей. (*Дерево*)
- Кто становится выше, когда садится? (*Собака*)
- Что становится легче, когда его надувают? (*Резиновый шарик*)
- 3 брата по одной дорожке бегут: один впереди, а 2 — позади; эти 2 бегут, но никак переднего догнать не могут. (*Колеса детского велосипеда*)
- Всегда шагаем мы вдвоем, похожие, как братья. Мы за обедом — под столом, а ночью — под кроватью. (*Ботинки*)
- У него 4 лапки, лапки — цап-царапки, пара чутких ушей, он — гроза для мышей. (*Кот*)
- На 4 ногах стою, ходить же вовсе не могу. (*Стол*)
- Возле елок из иголок летним днем построен дом, за травой не виден он, а жильцов в нем — миллион. (*Муравейник*)
- Этот конь не ест овса, вместо ног — 2 колеса. Сядь верхом да мчись на нем, только лучше правь рулем! (*Велосипед*)
- Один сторож, много веток, все по горнице гуляют, сор повсюду подбирают. (*Веник*)
- На 2 пальца меня надевают и что нужно мною разрезают. (*Ножницы*)
- Работать примется одна — другая ей тотчас поможет, и даже вымыться одна без помощи другой не может. (*Руки*)
- Рядышком двое стоят, направо-налево глядят. Только друг друга совсем им не видно, это, должно быть, им очень обидно. (*Глаза*)

## Среда

### 1. Комплекс упражнений «На море» (Под медленную спокойную музыку.)

1. «Горизонт» 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.
2. «Лодочка» 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5—8 - повторить движения счета 1—4 в другую сторону.
3. «Радуга» 1—4 — чертим «радугу» (дуга вверх), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.
4. «Солнышко» 1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо) глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу» 1-4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца 5-8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»

1-8 — зажмуриться — «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

## 2. Игра «Корректор»

Цель: развитие зрительного внимания.

Материал: текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом.

Ход игры: Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение, меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.

## Четверг

### 1. Игра «Что неправильно?»

Взрослый называет предложения, а ребенок должен оценить и сказать что неправильно. Если он согласен, то хлопает в ладоши, если нет то топает ногами.

Саша навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее.

У собаки сиреневый хвост.

Лене очень нравится Сережа, поэтому она его бьет.

Все дети любят конфеты.

Завтра Новый год.

В саду сегодня выпал снег

Все дети любят свою маму.

Снег сиреневый.

Мама не любит мороженое.

Земля плоская.

Весной не цветут цветы.

В гостях у простоквашки. (простоквашино)

Жили у бабуси два веселых кролика

Папа может все что угодно.

Кошка размером с человека.

Солнышко на земле, а море на небе.

### 2. Пальчиковая гимнастика

Игра "Лесенка".

Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки – готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него - указательный левый - еще две ступеньки готовы. Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы - последние. Вот и построена лестница.

## Пятница

### 1. «Нарисуй»

**Цель:** развивать произвольное внимание.



**Инструкция:** Нарисуй в один ряд десять треугольников (необходимо дать ребенку лист бумаги и цветные карандаши). Будь очень внимателен. Заштрихуй красным карандашом 3, 6 и 9 треугольники. Зеленым — 2 и 5, синим карандашом 4 и 8 и т.д

## 2. Корректирующая проба.

Предлагаются бланки с изображением девочек, расположенных по восемь в каждом ряду. Вариант задания:

- а) /подчеркни, / сосчитай / девочек с черными бантиками (белыми);
- б) /подчеркни, / сосчитай / девочек с черными волосами и черными бантиками;
- в) / подчеркни, / сосчитай / с белыми волосами и белыми бантами;
- г) /подчеркни, / сосчитай / с белыми волосами и черными бантами;
- д) / подчеркни, / сосчитай / с черными волосами и белыми бантами.

