

Коррекционная гимнастика для детей с ОВЗ (с нарушениями зрения)

Подготовила:
Булатова О.Д.
музыкальный руководитель
2025г.

1.«Осень»

Вот стоит осенний лес! (выполняют круговые движения глазами)
В нем много сказок и чудес! (выполняют движения глазами влево – вправо)
Слева - сосны, справа – ели. (выполняют движения глазами вверх – вниз)
Дятел сверху, тук да тук. (действия кулачками)
Глазки ты закрой – открой (по тексту)
И скорей бегом домой! (бег на месте)

2.«Листочки разноцветные»

Жёлтый – красный, красный – жёлтый, разный, красный (*прослеживание глазами за движением листочка вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз*)
Жёлтый разный. Это ветер листья носит. (*движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-браз*)
Звонкий ветер. Это осень... (*движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-браз*)

3. «Веселая неделька»

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
(*поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна*)
Во вторник часики - глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
(*повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна*)
В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.
(плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)
По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
(смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от
глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)
В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
(поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх)
Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
(посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)
В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.
(закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот)
Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

4. «Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят (круговые движения глазами: налево – вверх – направо
– вниз – вправо – вверх – влево – вниз)
Лист кленовый, лист резной, (посмотреть влево – вправо)
Разноцветный, расписной. (посмотреть вверх – вниз)
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок, (круговые движения глазами: налево – вверх –
направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)
Закружился наш листок, (посмотреть влево – вправо)
Полетел над головой (посмотреть вверх – вниз)
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят (посмотреть вниз)

Листья весело шуршат, *(посмотреть вверх)*
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать *(посмотреть влево – вправо)*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу. *(закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем)*

5. «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. *(шагают на месте)*. Грибы—ягоды искать.
Как прекрасен этот лес! Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, *(смотрят вверх)*
Вот грибок растет на пне, *(смотрят вниз)*
Дрозд на дереве сидит, *(смотрят вверх)*
Ежик под кустом шуршит. *(смотрят вниз)*
Слева ель растет — старушка *(смотрят вправо)*
Справа сосенки — подружки. *(смотрят влево)*
Где вы, ягоды, ау! *(повторяют движения глаз)*
Все равно я вас найду! *(влево — вправо, вверх – вниз)*

6. «Веселая гимнастика для глаз»

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.
Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.