

Комплекс игр и упражнений для детей младшего дошкольного возраста:

Зрительные нагрузки для детей 2 – 4 лет.

Зрительная нагрузка N 1

Плеоптика.

- ⊕ 1. Работа с предметными картинками.
- ⊕ рассматривание, описание, нахождение новых картинок;
- ⊕ нахождение одинаковых картинок;
- ⊕ нахождение нескольких одинаковых картинок;
- ⊕ группировка изображений по цвету;
- ⊕ группировка изображений по назначению.
- ⊕ 2. Работа с геометрическими фигурами:
- ⊕ группировка по цвету без учета формы;
- ⊕ группировка по форме без учета цвета.
- ⊕ 3. Работа с цветной мозаикой:
- ⊕ сортировка по цвету;
- ⊕ выкладывание простейших узоров по образцу, затем без образца.
- ⊕ 4. Работа с пирамидками.
- ⊕ 5. Обведение контуров предметов, нарисованных ярким фломастером.

Зрительная нагрузка N 2

Сходящееся косоглазие

- ⊕ Рассматривание калейдоскопа с направлением тубуса в даль.
- ⊕ Работа с монокулярным фильмоскопом.
- ⊕ Работа с магнитным конструктором.
- ⊕ Сортировка геометрических фигур по цвету, форме, величине.
- ⊕ Выкладывание узора из цветных палочек.
- ⊕ Нанизывание колец, счетных палочек, катушек, пуговиц на леску.
- ⊕ Вдевание лески в модель иглы на расстоянии.
- ⊕ Игры с мячом: подбрасывание вверх, перебрасывание друг другу.
- ⊕ Обведение контурных очертаний предметов.

Зрительная нагрузка N 2

Расходящееся косоглазие

- ⊕ Работа с калейдоскопом – направление тубуса вниз.
- ⊕ Рассматривание картинок через диаскоп.
- ⊕ Сортировка геометрических фигур по цвету, форме.
- ⊕ Работа с мозаикой средних размеров: сортировка, выкладывание узора.
- ⊕ Нанизывание колец, счетных палочек, катушек, пуговиц на леску.
- ⊕ Выкладывание узора из цветных палочек.
- ⊕ Вдевание лески в модель игры.

- ⊕ Обведение контура.
- ⊕ Игры с мячом: отбивание о пол, прокатывание по полу.
- ⊕ Игра «Птички и автомобили», «Птички» - расходящееся косоглазие.
- ⊕ Игры: «Поймай рыбку», «Найди свой цвет», «Чего не стало?».

Зрительные нагрузки для детей 5 – 7 лет

Зрительная нагрузка N 3, N 4.

- ⊕ Рассматривание предметных картинок.
- ⊕ Сортировка предметов по цвету, форме, величине, назначению: геометрические фигуры, сортировка предметных картинок по цвету, форме, назначению, сортировка природного материала по цвету, форме, нахождение одинаковых плодов, игры «Найди такую же картинку», «Найди пару».
- ⊕ Игра в лото с крупными картинками.
- ⊕ Игра в домино с яркими крупными картинками.
- ⊕ Нанизывание колец, счетных косточек, катушек и др.
- ⊕ Выкладывание узора из цветных палочек.
- ⊕ Распутывание лабиринтов (линии выполнены разным цветом – 2 этап – ориентировка на цвет).
- ⊕ Обведение изображений по контуру.
- ⊕ Выкладывание узора из магнитной мозаики.
- ⊕ Игры с мячом: подбрасывание вверх, перебрасывание друг другу, прокатывание в ворота.

Зрительная нагрузка N 5

Сходящееся косоглазие

- ⊕ Рассматривание в калейдоскоп, монокулярный фильмоскоп.
- ⊕ Нанизывание колечек, бусинок, пуговиц на леску.
- ⊕ Вдевание нитки, лески, проволоки в модель иглы.
- ⊕ Шитье по картону.
- ⊕ Шнуровка.
- ⊕ Обведение шаблонов по контуру, штриховка.
- ⊕ Игры в лото, домино на подставке.
- ⊕ Раскрашивание картинок, укрепленных на доске.
- ⊕ Рассматривание картинок, уменьшая и увеличивая расстояние до них.
- ⊕ Рассматривание картинок на вращающемся диске.
- ⊕ Магнитная мозаика (на подставке).
- ⊕ Соединение точек на бумаге в клетку.
- ⊕ Рассматривание далеких и высоких предметов.
- ⊕ Обведение 4-х клеточек в тетради.
- ⊕ Рисование орнамента – бордюра.
- ⊕ Перерисовка узоров через прозрачную бумагу.
- ⊕ Прокатывание мяча в ворота, подбрасывание вверх, перекидывание друг другу, забрасывание в обруч.
- ⊕ Кольцебросы.

- ⊕ Распутывание лабиринтов.
- ⊕ Метание присосок.
- ⊕ Бадминтон, волейбол.
- ⊕ Метание мячей, мешочков, снежков в цель.
- ⊕ Игры на совмещение контура и предмета.

Зрительная нагрузка N 6

Расходящееся косоглазие

- ⊕ Работа с мелкой мозаикой.
- ⊕ Сортировка бусинок, бисера и др. по цвету, форме, величине, выкладывание из них узоров.
- ⊕ Нанизывание бусинок, пуговиц на леску.
- ⊕ Шнуровка.
- ⊕ Обведение изображений по контуру.
- ⊕ Штриховка и раскрашивание шаблона.
- ⊕ Перерисовка изображений через кальку.
- ⊕ Рассматривание в калейдоскоп.
- ⊕ Распутывание лабиринта (2 этап).
- ⊕ Выкладывание узора из цветных палочек.
- ⊕ Рассматривание предметов, их описание.
- ⊕ Составление целого из частей – кубики.
- ⊕ Катание мяча по полу, забрасывание его в лунку, корзину, отбивание об пол.
- ⊕ Вырезание фигур, их деталей.
- ⊕ Игра: «Набрось кольцо», «Поймай рыбку».
- ⊕ Игры в лото, домино.
- ⊕ Игра «Удочка».
- ⊕ Хождение по гимнастическому бревну с направлением взгляда вниз.

Зрительная нагрузка N 7

Развитие одновременного и бинокулярного зрения:

- ⊕ Сортировка бусинок, бисера, геометрических фигур по цвету, форме, величине. Составление из них узоров.
- ⊕ Нанизывание бус, бисера, колечек, пуговиц на леску.
- ⊕ Игры на совмещение контура, силуэта с предметом.
- ⊕ Составление целого из частей.
- ⊕ Шитье по картону.
- ⊕ Кольцебросы.
- ⊕ Игры с мозаикой.
- ⊕ Настольные игры: «Набрось кольцо», «Поймай рыбку».
- ⊕ Шнуровка.
- ⊕ Перерисовка узоров через прозрачную бумагу.
- ⊕ Работа с книжками – раскрасками.
- ⊕ Работа с разрезными картинками.
- ⊕ Настольные игры, требующие рассматривания мелких деталей.

Зрительная нагрузка N 8

Развитие стереоскопического зрения

- ⊕ «Надень кольцо», привязанное на ниточке, на конусы, елочки, стержни.
- ⊕ «Набрось кольцо на конусы, елочки, стержни».
- ⊕ Упражнения с кольцебросами. Набрасывание колец на стержень или различные фигуры: слон, заяц, гусь и т.д. с расстояния 2 – 2,5 метра.