

# Комплекс упражнений для глаз на логопедических занятиях

Использование комплекса упражнений для глаз на логопедических занятиях, как средство предупреждения и профилактики миопии у школьников с нарушениями интеллекта.

Умственное и речевое развитие ребенка тесно связаны между собой, но вместе с тем развитие речи и познавательной деятельности характеризуется определенными особенностями. Формирование речи основывается на развитии познавательной деятельности, и эти два процесса являются относительно автономными.

В определении качества функционирования начальной ступени обучения в условиях школы для детей с нарушениями интеллекта ведущая роль принадлежит работе логопеда, так как без специальных коррекционно – развивающих занятий невозможно подавление основного дефекта и выравнивания детей до сверстников. Для логопеда – практика особую значимость приобретает проблема

сложного дефекта, в структуре которого нарушения речи сопровождаются другими отклонениями психического и физического развития. Нарушения речи у детей с нарушениями интеллекта носят системный характер, затрагивают все стороны речевой системы, к тому же они обусловлены недостаточной сформированностью когнитивных процессов. Нарушения познавательной деятельности оказывают отрицательное влияние на весь процесс развития речи.

На своих занятиях я регулярно использую комплекс упражнений для глаз (профилактика и лечение миопии), упражнения для развития мелкой моторики, артикуляционной моторики, которые являются технологиями здоровьесбережения. Чаще всего мы выполняем следующие глазодвигательные упражнения: «Диагонали», «Циферблат», «Прямоугольник», «Ходики», «Вверх – вниз», «Змейка», «Письмо носом», которые очень нравятся детям.

Данные упражнения позволяют снять усталость с глаз, а такие упражнения как: поглаживания, вибрация, нажим, разминание в области глазных мышц улучшают кровообращение. Комплекс упражнений выполняется в течение 3-5 минут по 5-6 повторений. Упражнения лучше

выполнять в положении сидя. Данное положение позволяет расслабить мышцы шеи и спины.

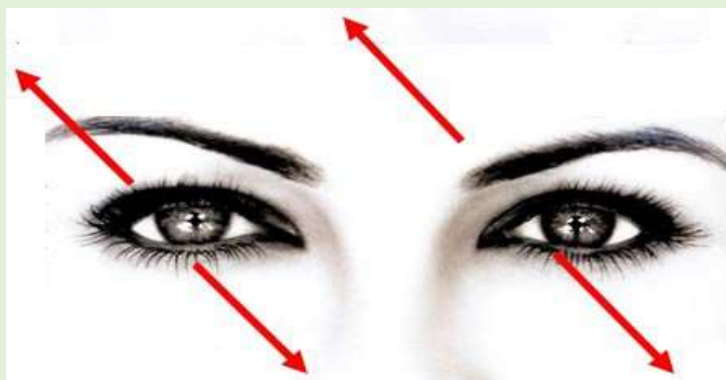
### «Вверх-Вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



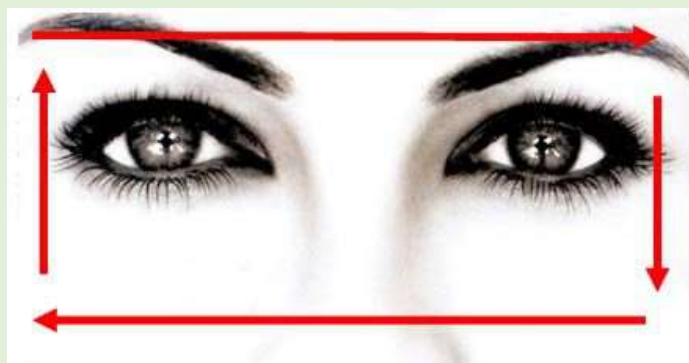
### «Диагонали»

Посмотрите вправо –вверх, потом влево-вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении



### «Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу-вверх-влево-вниз-вправо. Поморгайте.



### «Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево. Поморгайте



### «Змейка»

«Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа - налево. Поморгайте. Затем в другую сторону.



Информацию подготовила: учитель-логопед  
МАДОУ д/с №162 к.3. г. Тюмень  
Маслова Кристина Андреевна.  
Апрель, 2026 год.