**Методические рекомендации**

**для родителей**

**«Играем и развиваем зрительную память. Тренируем глазки к школе»**

**Материал подготовила:**

Т. В. Маркова,

педагог – организатор

МБОУДОД ДЮЦ «Молодёжный центр»

**октябрь 2013 г.**

Актуальность данной темы обусловлена тем, что родители будущих школьников, обеспокоены тем, как дети будут учиться. В дальнейшем, обучаясь в школе, им придётся многое заучивать наизусть, запоминать. Дети будут учить не просто буквы и цифры, а ещё тексты, формулы, правила, схемы, поэтому ребёнок должен освоить приёмы запоминания. Использование игровых заданий будет полезным для развития и формирования произвольной зрительной памяти.

Одной из форм развития произвольной памяти может стать дидактическая игра. Дети быстрее и прочнее запоминают всё яркое, интересное, всё то, что вызывает эмоциональный отклик.

Приведём примеры нескольких игр для занятия с детьми.

***«Запомни рисунки»***

Ребёнку предлагают 10 картинок, на каждой из которых изображено по одному предмету. На рассматривание картинок даётся 2 минуты. Затем картинки уберите, а ребёнка попросите назвать те картинки, которые ему удалось запомнить.

Эту игру можно организовать и с несколькими детьми. Выигрывает тот, кто запомнил больше предметов.

[](http://images.yandex.ru/#!/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1233-sh-622-fw-1008-fh-448-pd-1&p=11&text=развивающие карточки про предметы для детей картинки&noreask=1&pos=334&rpt=simage&lr=47&img_url=http%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F3416%2F102699435.539%2F0_7a629_c0035809_S.jpg)

***«Какой игрушки не хватает?»***

Поставьте перед ребёнком на 15-20 секунд 5 игрушек. Затем попросите отвернуться и уберите одну игрушку. Спросите ребёнка: «Какой игрушки не хватает?»

Игру можно усложнить:

1. увеличив количество игрушек;
2. ничего не убирая, только менять игрушки местами.

[](http://images.yandex.ru/#!/yandsearch?p=20&text=картинка 5 мягких  игрушек в ряд&pos=611&uinfo=sw-1233-sh-622-fw-1008-fh-448-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fklubochek.net%2Fuploads%2Fposts%2F2009-09%2Fthumbs%2F1252832879_vjazanye-igrushki_4.jpg)Игра будет восприниматься ребёнком, как новая, если брать другой набор игрушек. Играть можно 2-3 раза в неделю.

***«Шапка-невидимка»***

В течение 3-5 секунд рассмотреть предметы, находящиеся на столе (3-5 предметов), затем накрыть их шапкой и предложить ребёнку назвать, что спряталось под шапкой-невидимкой. Начинать знакомство с игрой с небольшого количества предметов, постепенно увеличивая по степени развития памяти.

***«Разрезные картинки»***

Для проведения игры следует использовать две картинки. Одна картинка целая, другая – разрезанная по линиям. Можно взять для игры иллюстрации к сказкам, календарики, открытки. Предложите ребёнку внимательно посмотреть на рисунок в течение 30 секунд – 1 минуты и постараться запомнить все детали рисунка. Затем образец нужно убрать, а ребёнка попросить собрать картинку по памяти.

[](http://images.yandex.ru/#!/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1233-sh-622-fw-1008-fh-448-pd-1&p=4&text=картинка - разрезные картинки&noreask=1&pos=130&rpt=simage&lr=47&img_url=http%3A%2F%2Fcs317126.userapi.com%2Fv317126071%2F2dc1%2FalZMdEGAb1Q.jpg)

***«Бусы»***

[](http://images.yandex.ru/#!/yandsearch?text=бусы двухцветные &pos=2&uinfo=sw-1233-sh-622-fw-1008-fh-448-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fmama.tomsk.ru%2Ffoto%2Falbums%2Fuserpics%2F27520%2F-IMG_7850.jpg)Попросите ребёнка внимательно посмотреть из каких геометрических фигур сделаны бусы, в какой последовательности они расположены, а затем нарисовать такие же бусы на листе бумаги.

у

**Методические рекомендации по проведению зрительной гимнастики.**

***Примерные комплексы зрительной гимнастики.***

Для любой деятельности учёба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Развитию зрения в детском возрасте нужно уделять пристальное внимание. Одним из доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы или по-простому зрительная гимнастика. Проводится в целях предупреждения нарастающего зрительного утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время зрительно-нагружающих занятий.

Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой деятельности, связанной с напряжением зрения. Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3 раз в день после длительного зрительного напряжения.

Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определённый набор движений:

- движения глаз вверх-вниз;

- движения глаз влево-вправо;

- круговые движения глазами;

- зажмуривание глаз;

- моргание.

Учитывая особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме.

Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы. Например, гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

**Комплексы зрительной гимнастики.**

***«Тренировка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Раз – налево, два – направо, | Смотрят влево, смотрят вправо. |
| Три наверх, четыре вниз. | Смотрят вверх – вниз. |
| А теперь по кругу смотрим,  Чтобы лучше видеть мир. | Круговые движения глазами. |
| Взгляд направим ближе – дальше,  Тренируя мышцу глаз. | Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль. |
| Видеть скоро будем лучше,  Убедитесь вы сейчас! | Быстро моргают. |
| А теперь нажмём немного  Точки возле своих глаз. | Нажимают тремя пальчиками на верхнее веко. |
| Сил дадим им много-много,  Чтоб усилить в тысячу раз! | Гладят веки. |

***«Мой весёлый звонкий мяч»***

|  |  |
| --- | --- |
| Мой весёлый, звонкий мяч, | Смотрят влево – вправо, |
| Ты куда помчался вскачь? | Смотрят вниз – вверх. |
| Красный, синий, голубой, | Круговые движения глазами. |
| Не угнаться за тобой. | Жмурятся, затем моргают глазками. |

***«Стрекоза»***

|  |  |
| --- | --- |
| Вот такая стрекоза -  Как горошины глаза! | Пальцами делают очки. |
| Влево – вправо, назад – вперёд, | Глазами смотрят влево – вправо. |
| Ну совсем как вертолёт. | Круговые движения глаз. |
| Мы летаем высоко, | Смотрят вверх. |
| Мы летаем низко. | Смотрят вниз. |
| Мы летаем далеко, | Смотрят вперёд. |
| Мы летаем близко. | Смотрят вниз. |

**Список источников:**

1.Акайкина Е.Г. Методические рекомендации по развитию зрительной памяти у детей 5-7 лет. - URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiyu-zritelnoi-pamyati-u-detei-5-7-let

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

2.Баранник Л.И. Методические рекомендации по проведению зрительной гимнастики. Примерные комплексы зрительной гимнастики. - URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-zritelnoi-gimnastiki-primernye-komplek

3. Всё про детей. 7 упражнений для развития зрительной памяти у детей. - URL: http://www.vse-pro-detey.ru/7-uprazhnenij-dlya-razvitiya-zritelnoj-pamyati-u-detej/

4. Ковтун М.И. Развитие зрительной памяти у дошкольников. - URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/razvitie-zritelnoi-pamyati-u-doshkolnikov

5. Мубаракшина Ж.А. Развитие зрительной памяти у детей старшего дошкольного возраста.- URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/razvitie-zritelnoy-pamyati-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta

6.Татаринцева С.А. Методические рекомендации по проведению зрительной гимнастики в условиях ДОУ. - URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/metodicheskie-rekomendacii-po-provedeniyu-zritelnoy-gimnastiki-v-usloviyah-dou

7. Растём и развиваемся! Развитие зрительной памяти у детей. - URL: http://razvitoy.ru/razvitie-zritelnoj-pamyati-u-detej/