# https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/10bd/00113b44-3739de52/img11.jpg

# Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах

# Подготовил инструктор по физической культуре Балашова Т.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Стихотворная форма** | **Выполняемые движения в соответствии с текстом** |
| 1 | **«Тренировка»**  | Раз – налево, два – направо,Три – наверх, четыре — вниз.А теперь по кругу смотрим,Чтобы лучше видеть мир.Взгляд направим ближе, дальше,Тренируя мышцу глаз.Видеть скоро будем лучше,Убедитесь вы сейчас!А теперь нажмем немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много – много,Чтоб усилить в тыщу раз! | Посмотреть влево. Посмотреть вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Поднять взгляд вверх.Опустить взгляд вниз.Быстро поморгать. |
| 2 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Мой веселый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?  Красный, синий, голубой,  Не угнаться за тобой.  | Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вниз — вверхПосмотреть влево – вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) |
| 3 | **«Дождик»** | Капля первая упала – кап!И вторая прибежала – кап!Мы на небо посмотрелиКапельки «кап-кап» запели,Намочили лица,Мы их вытирали.Туфли – посмотрите –Мокрыми стали.Плечами дружно поведемИ все капельки стряхнемОт дождя убежим,Под кусточком посидим. | Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.То же самое.Смотрят вверх.Вытирают» лицо руками.Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.Движения плечами.Приседают, поморгать глазами. |
| 4 | **«Осень»** | Осень по опушке Краски разводила,По листве тихонько Кистью поводила.Пожелтел орешник И зарделись клены,В пурпуре осинки, Только дуб зеленый.Утешает осень: не жалейте лета,Посмотрите – осень В золото одета! | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) |
| 5 | **«Листочки»** | Ах, как листики летят,Всеми красками горятЛист кленовый, лист резной,Разноцветный, расписной.Шу-шу-шу, шу- шу- шу.Как я листиком шуршу.Но подул вдруг ветерок,Закружился наш листок,Полетел над головойКрасный, желтый, золотой.Шу-шу-шу, шу-шу-шу.Как листиком шуршу.Под ногами у ребятЛистья весело шуршат,Будем мы сейчас гулятьИ букеты собиратьШу-шу-шу, шу-шу-шу.Как я листиком шуршу. | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Посмотреть вниз.Посмотреть вверх.Посмотреть влево – вправо.Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| 6 | **«Елка»** | Вот стоит большая елка,Вот такой высоты.У нее большие ветки.Вот такой ширины.Есть на елке даже шишки,А внизу – берлога мишки.Зиму спит там косолапыйИ сосет в берлоге лапу. | Выполняют движения глазами.Посмотреть снизу вверх.Посмотреть слева направо.Посмотреть вверх.Посмотреть вниз.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) |
| 7 | **«Овощи»** | Ослик ходит выбирает,Что сначала съесть не знает.Наверху созрела слива,А внизу растет крапива,Слева – свекла, справа – брюква,Слева – тыква, справа – клюква,Снизу – свежая трава,Сверху – сочная ботва.Выбрать ничего не смогИ без сил на землю слег. | Обвести глазами круг.Посмотреть вверх.Посмотреть вниз.Посмотреть влево – вправо Влево — вправо.Посмотреть вниз.Посмотреть вверх.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) |
| 8 | «Чудеса» | Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.Наши глазки отдыхают,Упражнения выполняют.А теперь мы их откроем, Через речку мост построим.Нарисуем букву о, получается легко.Вверх поднимем, глянем вниз,Вправо, влево повернем,Заниматься вновь начнем. | Закрывают оба глаза.Продолжают стоять с закрытыми глазами.Открывают глаза, взглядом рисуют мост.Глазами рисуют букву о.Глаза поднимают вверх, опускают вниз.Глаза смотрят вправо- влево.Глазами смотрят вверх, вниз. |
| 9 | «Заяц» | Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает.Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. | Смотрят вверх.Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.Моргают глазками.Глазки закрывают. |
| 10 | «Белка» | Белка дятла поджидала,Гостя вкусно угощала.Ну – ка дятел посмотри!Вот орехи – 1,2,3.Пообедал дятел с белкойИ пошел играть в горелки. | Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз.Моргают глазками.Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| 11 | **«**Стрекоза**»** | Вот какая стрекоза - как горошины глаза.Влево – вправо, назад – вперед - Ну, совсем как вертолет.Мы летаем высоко.Мы летаем низко.Мы летаем далеко.Мы летаем близко. | Пальцами делают очки.Глазами смотрят вправо- влево.Круговые движения глаз.Смотрят вверх.Смотрят вниз.Смотрят вперед.Смотрят вниз. |
| 12 | «Кошка» | Вот окошко распахнулось,Кошка вышла на карниз.Посмотрела кошка вверх.Посмотрела кошка вниз.Вот налево повернулась.Проводила взглядом мух.Потянулась, улыбнуласьИ уселась на карниз.Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.И закрыла их руками. | Разводят руки в стороны.Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.Смотрят вверх.Смотрят вниз.Смотрят влево.Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.Дети приседают.Смотрят прямо.Закрывают глаза руками. |
| 13 | «Дождик» | Дождик, дождик, пуще лей.Капель, капель не жалей.Только нас не замочи.Зря в окошко не стучи. | Смотрят вверх.Смотрят вниз.Делают круговые движения глазами. |
| 14 | «Буратино» | Буратино потянулся,Вправо – влево повернулся,Вниз – вверх посмотрелИ на место тихо сел. | Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево. |
| 15 | «Теремок» | Терем – терем – теремок!Он не низок, не высок,Наверху петух сидит,Кукареку он кричит. | Движение глазами вправо – влево.Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами. |
| 16 | «Ветер» | Ветер дует нам в лицо.Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише…Деревца все выше, выше. | Часто моргают веками.Медленно приседают, опуская глаза вниз.Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево.Встают и глаза поднимают вверх. |
| 17 | «Лучик солнца» | Лучик, лучик озорной,Поиграй-ка ты со мной.Ну-ка лучик, повернись,На глаза мне покажись.Взгляд я влево отведу,Лучик солнца я найду.Теперь вправо посмотрю,Снова лучик я найду. | Моргают глазкамиДелают круговые движения глазами.Отводят взгляд влево.Отводят взгляд вправо. |