|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультминутка для глаз №1**  Упражнения нужно делать стоя.  Педагог показывает сначала все движения детям. Глазки видят всё вокруг,  Обведу я ими круг.  Глазкам видеть всё дано -  Где окно, а где кино.  Обведу я ими круг,  Погляжу на мир вокруг. | **Физкультминутка для глаз №2**  Поморгаем быстро-быстро.  Быстро поморгать И зажмуримся.  Закрыть глаза, считая до 5 Глазки откроем,  Вдаль посмотрим  посмотреть в окно, считать до 5 И не нахмуримся. |
| **Физкультминутка для глаз №3**  Ах, как долго мы писали,  Глазки у ребят устали. - Поморгать глазами  Посмотрите все в окно,  - Посмотреть в окно и в другую сторону  Ах, как солнце высоко. - Посмотреть вверх  Мы глаза сейчас закроем,  - Закрыть глазки ладонями В группе радугу построим,  Вверх по радуге пойдем,  - Посмотреть глазами по дуге  Вправо, влево повернем,  - глаза смотрят вправо-влево А потом скатимся вниз,  - Посмотреть вниз  Жмурься сильно, но держись.  - Зажмурить глаза, открыть и поморгать | **Физкультминутка для глаз №4**  Посмотрите далеко,  *(дети вытягивают руки вперёд и смотрят на кончики пальцев)*  Посмотрите близко,  *(смотрят на ладошки перед глазами)*  Посмотрите высоко,  (*руки вверх, смотрят на кончики пальцев)*  Посмотрите низко.  *(руки вниз, смотрят на кончики пальцев)*  Руку в сторону веду,  *(руку отводят вправо, смотрят на кончики пальцев)*  А затем веду другую,  *(руку отводят влево, смотрят на кончики пальцев)*  А потом огромный круг  Я глазами нарисую. |
| **Физкультминутка для глаз №5**  Глазки зажмурьте и веки сомкните,  5 секунд так посидите. Хлопаем ресницами, бабочка взлетает Нам так зимой ее не хватает. Соседу по парте мы подмигнем Левым, а потом и правым глазком. Держим голову прямо и смотрим в потолок,  А потом глазами поищем пол, дружок.  У нас отлично получается,  Жаль, что зарядка для глаз кончается. | **Физкультминутка для глаз №6**  Руки за спину, головки назад.  - детки поднимают головы и закрывают глазки  Глазки пускай в потолок поглядят. - открывают глаза, смотрят в потолок Головки опустим - на пол гляди. -  опускают голову и смотрят в пол И снова наверх - где там муха летит?  - снова смотрят в потолок Глазами повертим, поищем ее.  - водят глазами из стороны в сторону И снова моргаем. Немного еще. |

Автор: Дувакина Мария Борисовна