|  |  |
| --- | --- |
| **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 поморгатьИ зажмуримся.Закрыть глаза, считая до 5Глазки откроем, Вдаль посмотримпосмотреть в окно, считать до 5И 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 ладонямиВ группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем,- Посмотреть глазами по дуге Вправо, влево повернем,- глаза смотрят вправо-влевоА 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 кругЯ глазами нарисую. |
| **Физкультминутка для глаз №5**Глазки зажмурьте и веки сомкните, 5 секунд так посидите.Хлопаем ресницами, бабочка взлетаетНам так зимой ее не хватает.Соседу по парте мы подмигнемЛевым, 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 глазкиГлазки пускай в потолок поглядят. - открывают глаза, смотрят в потолокГоловки опустим - на пол гляди. -опускают голову и смотрят в полИ снова наверх - где там муха летит?- снова смотрят в потолокГлазами повертим, поищем ее.- водят глазами из стороны в сторонуИ снова моргаем. Немного еще. |

Автор: Дувакина Мария Борисовна