

# «Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах.»

## Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах

| № | Название упражнения        | Стихотворная форма  | Выполняемые движения в соответствии с текстом  |
|---|----------------------------|---|--|
| 1 | «Тренировка»               | Раз – налево, два – направо,<br>Три – наверх, четыре – вниз.<br>А теперь по кругу смотрим,<br>Чтобы лучше видеть мир.<br>Взгляд направим ближе, дальше,<br>Тренируя мышцу глаз.<br>Видеть скоро будем лучше,<br>Убедитесь вы сейчас!<br>А теперь нажмем немного<br>Точки возле своих глаз.<br>Сил дадим им много – много,<br>Чтоб усилить в тыщу раз! | Посмотреть влево. Посмотреть вправо.<br>Круговые движения глазами:<br>налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.<br>Поднять взгляд вверх.<br>Опустить взгляд вниз.<br>Быстро поморгать.  |
| 2 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Мой веселый, звонкий мяч,<br>Ты куда помчался вскачь?<br>Красный, синий, голубой,<br>Не угнаться за тобой.  | Посмотреть влево – вправо.<br>Посмотреть влево – вправо.<br>Посмотреть вниз — вверх<br>Посмотреть влево – вправо.<br>Круговые движения глазами:<br>налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз<br>Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) |

|   |            |   |  |
|---|------------|---|--|
| 3 | «Дождик»   | <p>Капля первая упала – кап!<br/> И вторая прибежала – кап!<br/> Мы на небо посмотрели<br/> Капельки «кап-кап» запели,<br/> Намочили лица,<br/> Мы их вытирали.<br/> Туфли – посмотрите – Мокрыми стали.<br/> Плечами дружно поведем<br/> И все капельки стряхнем<br/> От дождя убежим,<br/> Под кусточком посидим.</p> | <p>Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.<br/> То же самое.<br/> Смотрят вверх.<br/> Вытирают» лицо руками.</p> <p>Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.<br/> Движения плечами.<br/> Приседают, поморгать глазами.</p>   |
| 4 | «Осень»    | <p>Осень по опушке<br/> Краски разводила,<br/> По листве тихонько<br/> Кистью поводила.<br/> Пожелтел орешник<br/> И зарделись клены,<br/> В пурпуре осинки,<br/> Только дуб зеленый.<br/> Утешает осень: не жалейте лета,<br/> Посмотрите – осень<br/> В золото одета!</p>   | <p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз<br/> Посмотреть влево – вправо.<br/> Посмотреть вверх – вниз.<br/> Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)</p>  |
| 5 | «Листочки» | <p>Ах, как листики летят,<br/> Всеми красками горят<br/> Лист кленовый, лист резной,<br/> Разноцветный, расписной.<br/> Шу-шу-шу, шу- шу- шу.<br/> Как я листиком шуршу.<br/> Но подул вдруг ветерок,</p>   | <p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.<br/> Посмотреть влево – вправо.<br/> Посмотреть вверх – вниз.<br/> Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.<br/> Посмотреть влево – вправо.<br/> Посмотреть вверх – вниз.<br/> Посмотреть вниз.<br/> Посмотреть вверх.</p> |

|   |         |  |  |
|---|---------|--|--|
|   |         | <p>Закружился наш<br/>листок,<br/>Полетел над головой<br/>Красный, желтый,<br/>золотой.<br/>Шу-шу-шу, шу-шу-шу.<br/>Как листиком шуршу.<br/>Под ногами у ребят<br/>Листья весело шуршат,<br/>Будем мы сейчас<br/>гулять<br/>И букеты собирать<br/>Шу-шу-шу, шу-шу-шу.<br/>Как я листиком<br/>шуршу.</p>                            | <p>Посмотреть влево – вправо.<br/>Закрывают глаза, гладят веки<br/>указательным пальцем.</p>   |
| 6 | «Елка»  | <p>Вот стоит большая<br/>елка,<br/>Вот такой высоты.<br/>У нее большие ветки.<br/>Вот такой ширины.<br/>Есть на елке даже<br/>шишки,<br/>А внизу – берлога<br/>мишки.<br/>Зиму спит там<br/>косолапый<br/>И сосет в берлоге лапу.</p>  | <p>Выполняют движения глазами.<br/>Посмотреть снизу вверх.<br/>Посмотреть слева направо.<br/>Посмотреть вверх.<br/>Посмотреть вниз.<br/>Зажмурить глаза, потом<br/>поморгать 10 раз, (повторить 2<br/>раза)</p>                              |
| 7 | «Овощи» | <p>Ослик ходит выбирает,<br/>Что сначала съесть не<br/>знает.<br/>Наверху созрела слива,<br/>А внизу растет<br/>крапива,<br/>Слева – свекла, справа<br/>– брюква,<br/>Слева – тыква, справа<br/>– клюква,<br/>Снизу – свежая трава,<br/>Сверху – сочная ботва.<br/>Выбрать ничего не<br/>смог<br/>И без сил на землю<br/>слег.</p> | <p>Обвести глазами круг.<br/>Посмотреть вверх.<br/>Посмотреть вниз.<br/>Посмотреть влево – вправо<br/>Влево — вправо.<br/>Посмотреть вниз.<br/>Посмотреть вверх.<br/>Зажмурить глаза, потом<br/>поморгать 10 раз, (повторить 2<br/>раза)</p> |



|    |            |   |  |
|----|------------|---|--|
|    |            | <p>Ну, совсем как<br/>вертолет.<br/>Мы летаем высоко.<br/>Мы летаем низко.<br/>Мы летаем далеко.<br/>Мы летаем близко.</p>  | <p>Смотрят вниз.<br/>Смотрят вперед.<br/>Смотрят вниз.</p>   |
| 12 | «Кошка»    | <p>Вот окошко<br/>распахнулось,<br/>Кошка вышла на<br/>карниз.<br/>Посмотрела кошка<br/>вверх.<br/>Посмотрела кошка<br/>вниз.<br/>Вот налево<br/>повернулась.<br/>Проводила взглядом<br/>мух.<br/>Потянулась,<br/>улыбнулась<br/>И уселась на карниз.<br/>Глаза вправо отвела,<br/>Посмотрела на кота.<br/>И закрыла их руками.</p> | <p>Разводят руки в стороны.<br/>Имитируют мягкую,<br/>грациозную походку кошки.<br/>Смотрят вверх.<br/>Смотрят вниз.<br/>Смотрят влево.<br/>Взглядом проводят «муху» от<br/>левого плеча к правому.<br/>Дети приседают.<br/>Смотрят прямо.<br/>Закрывают глаза руками.</p> |
| 13 | «Дождик»   | <p>Дождик, дождик, пуще<br/>лей.<br/>Капель, капель не<br/>жалей.<br/>Только нас не замочи.<br/>Зря в окошко не стучи.</p>  | <p>Смотрят вверх.<br/>Смотрят вниз.<br/>Делают круговые движения<br/>глазами.</p>  |
| 14 | «Буратино» | <p>Буратино потянулся,<br/>Вправо – влево<br/>повернулся,<br/>Вниз – вверх<br/>посмотрел<br/>И на место тихо сел.</p>   | <p>Встают на носочки, поднимают<br/>руки и смотрят на кончики<br/>пальцев.<br/>Не поворачивая головы,<br/>смотрят вверх – вниз, вправо –<br/>влево.</p>  |
| 15 | «Теремок»  | <p>Терем – терем –<br/>теремок!<br/>Он не низок, не высок,<br/>Наверху петух сидит,<br/>Кукареку он кричит.</p>   | <p>Движение глазами вправо –<br/>влево.<br/>Движение глазами вверх – вниз<br/>Моргают глазами.</p>   |

|    |                |   |  |
|----|----------------|---|--|
| 16 | «Ветер»        | Ветер дует нам в лицо.<br>Закачалось деревцо.<br>Ветер тише, тише,<br>тише...<br>Деревца все выше,<br>выше.   | Часто моргают веками.<br>Медленно приседают, опуская<br>глаза вниз.<br>Не поворачивая головы,<br>смотрят вправо – влево.<br>Встают и глаза поднимают<br>вверх. |
| 17 | «Лучик солнца» | Лучик, лучик озорной,<br>Поиграй-ка ты со<br>мной.<br>Ну-ка лучик,<br>повернись,<br>На глаза мне покажись.<br>Взгляд я влево отведу,<br>Лучик солнца я найду.<br>Теперь вправо<br>посмотрю,<br>Снова лучик я найду. | Моргают глазками<br>Делают круговые движения<br>глазами.<br>Отводят взгляд влево.<br>Отводят взгляд вправо.  |

Вот еще несколько простых упражнений:

### **Вверх – вниз, влево – вправо.**

Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

### **Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

### **Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### **Покорчим рожицы.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.