

Физкультминутка для глаз

Воспитатель читает стихотворение и показывает движения. Дети повторяют за ним.

Текст физкультминутки	Что делают дети	Цель упражнения
Всю неделю по порядку Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту	Поднимают взгляд, затем опускают, голову держат неподвижно	Снять глазное напряжение
Во вторник часики глаза Водят взгляд туда-сюда, Ходят влево, ходят вправо – Не устанут никогда	Смотрят в правую сторону, затем в левую сторону, голову держат неподвижно	
В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем – Так игру мы продолжаем	Плотно закрывают глаза, считают вместе с воспитателем до пяти и широко открывают глаза	
По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали, Глазки рассмотреть должны	Смотрят прямо перед собой, ставят палец на расстоянии 25–30 см от глаз, переводят взор на кончик пальца и смотрят на него, затем опускают руку	Укрепить мышцы глаз и развить их координацию
В пятницу мы не зевали, Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать	Поднимают глаза вверх, затем переводят взгляд вправо, вниз, влево и вверх; потом обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх	Развивать глазные мышцы, научить делать круговые движения глазами
Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки	Смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый; переводят взгляд в верхний левый угол, затем в нижний правый	Развивать глазные мышцы, научить делать круговые движения глазами
В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись, Нужно воздухом дышать	Закрывают веки, массируют их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот	Расслабить глазные мышцы и улучшить кровообращение