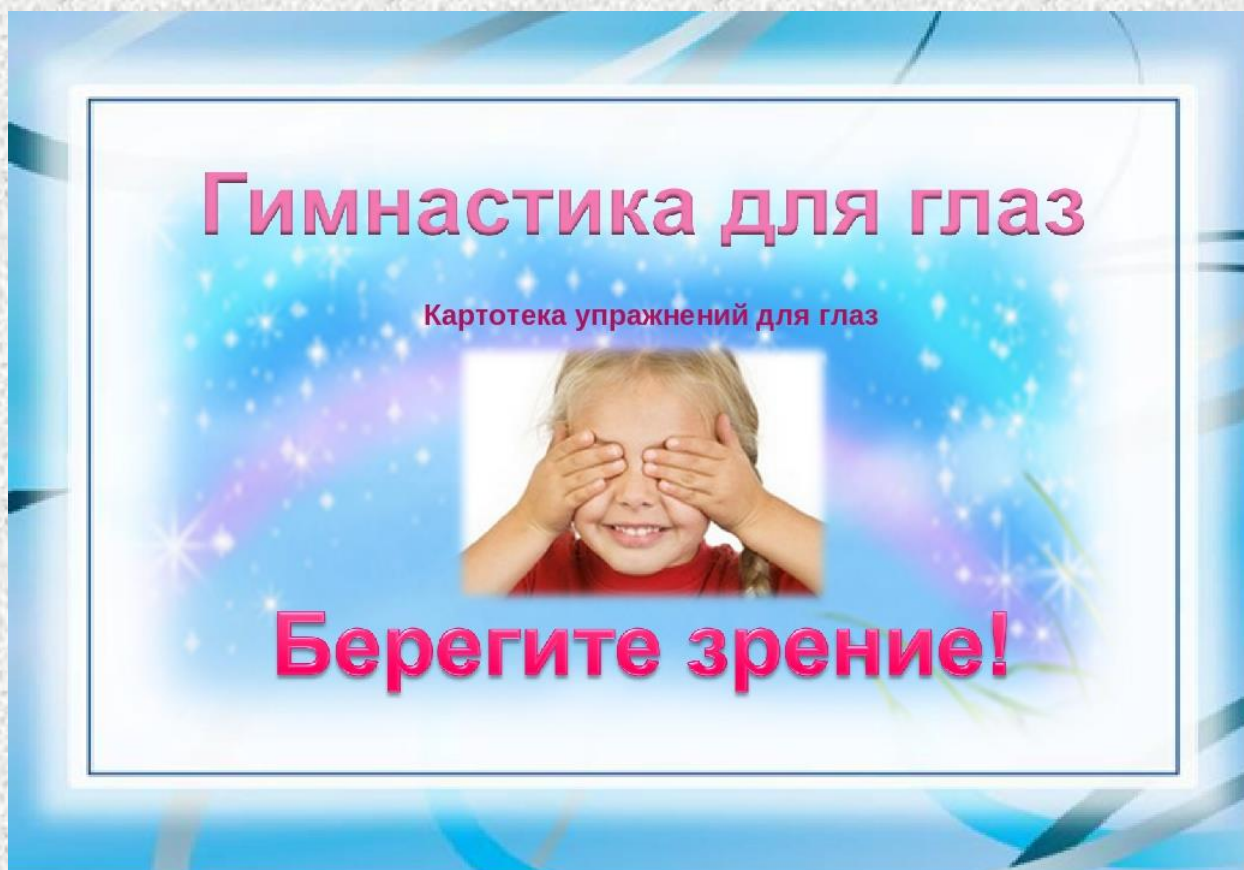




**Территориальный отдел главного управления  
образования администрации города по  
Октябрьскому району города Красноярска.**  
муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск  
тел/факс: 247-41-13  
ул. Тотмина 11-г  
e-mail: dou206@mailkrsk  
ИНН 2463038238  
ОГРН 1022402140133



Брежунова И.Н.  
Инструктор по физической  
культуре  
МБДОУ №206

г. Красноярск 2021

## Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах

№	Название упражнения	Стихотворная форма	Выполняемые движения в соответствии с текстом
1	«Тренировка»	<p>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 немного  Точки возле своих глаз.  Сил дадим им много – много,  Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p>Посмотреть влево. Посмотреть вправо.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Поднять взгляд вверх.  Опустить взгляд вниз.  Быстро поморгать.</p>
2	«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>Мой веселый, звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Красный, синий, голубой,  Не угнаться за тобой.</p>	<p>Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вниз — вверх  Посмотреть влево – вправо.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз  Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>



3	<p><b>«Дождик»</b></p>	<p>Капля первая упала – кап!  И вторая прибежала – кап!  Мы на небо посмотрели  Капельки «кап-кап» запели,  Намочили лица,  Мы их вытирали.  Туфли – посмотрите – Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем  От дождя убежим,  Под кусточком посидим.</p>	<p>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.</p>
4	<p><b>«Осень»</b></p>	<p>Осень по опушке  Краски разводила,  По листве тихонько  Кистью поводила.  Пожелтел орешник  И зарделись клены,  В пурпуре осинки,  Только дуб зеленый.  Утешает осень: не жалеете лета,  Посмотрите – осень  В золото одета!</p>	<p>Круговые движения глазами:  налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)</p>

5	<p><b>«Листочки»</b></p>	<p>Ах, как листики летят,          Всеми красками горят          Лист кленовый, лист          резной,          Разноцветный,          расписной.          Шу-шу-шу, шу- шу-          шу.          Как я листиком          шуршу.          Но подул вдруг          ветерок,          Закружился наш          листок,          Полетел над головой          Красный, желтый,          золотой.          Шу-шу-шу, шу-шу-          шу.          Как листиком шуршу.          Под ногами у ребят          Листья весело          шуршат,          Будем мы сейчас          гулять          И букеты собирать          Шу-шу-шу, шу-шу-          шу.          Как я листиком          шуршу.</p>	<p>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, глядят веки          указательным пальцем.</p>
6	<p><b>«Елка»</b></p>	<p>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</p>	<p>Выполняют движения глазами.          Посмотреть снизу вверх.          Посмотреть слева направо.          Посмотреть вверх.          Посмотреть вниз.          Зажмурить глаза, потом          поморгать 10 раз, (повторить 2          раза)</p>

		<p>косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	
7	«Овощи»	<p>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 смог И без сил на землю слег.</p>	<p>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)</p>
8	«Чудеса»	<p>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,</p>	<p>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.</p>



		<p>глянем вниз, Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.</p>	
9	«Заяц»	<p>Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.</p>	<p>Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают.</p>
10	«Белка»	<p>Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.</p>	<p>Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>
11	«Стрекоза»	<p>Вот такая стрекоза - как горошины глаза. Влево – вправо, назад – вперед -</p>	<p>Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо- влево. Круговые движения глаз.</p>

		<p>Ну, совсем как вертолет.</p> <p>Мы летаем высоко.</p> <p>Мы летаем низко.</p> <p>Мы летаем далеко.</p> <p>Мы летаем близко.</p>	<p>Смотрят вверх.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Смотрят вперед.</p> <p>Смотрят вниз.</p>
12	«Кошка»	<p>Вот окошко распахнулось,</p> <p>Кошка вышла на карниз.</p> <p>Посмотрела кошка вверх.</p> <p>Посмотрела кошка вниз.</p> <p>Вот налево повернулась.</p> <p>Проводила взглядом мух.</p> <p>Потянулась, улыбнулась</p> <p>И уселась на карниз.</p> <p>Глаза вправо отвела,</p> <p>Посмотрела на кота.</p> <p>И закрыла их руками.</p>	<p>Разводят руки в стороны.</p> <p>Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.</p> <p>Смотрят вверх.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Смотрят влево.</p> <p>Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.</p> <p>Дети приседают.</p> <p>Смотрят прямо.</p> <p>Закрывают глаза руками.</p>
13	«Дождик»	<p>Дождик, дождик, пуще лей.</p> <p>Капель, капель не жалей.</p>	<p>Смотрят вверх.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Делают круговые движения глазами.</p>

		Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	
14	«Буратино»	Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И 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 мною. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне	Моргают глазками Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.



		<p>покажись.</p> <p>Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду.</p> <p>Теперь вправо посмотрю,</p> <p>Снова лучик я найду.</p>	
--	--	---	--