

Физминутки для глаз.

«СНЕЖИНКА» /упражнение для коррекции зрения/.

Мы снежинку увидели – со снежинкою играли.

/Дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд/.

Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.

/Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом/.

Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели.

/Отвести снежинку влево/.

Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал.

/Поднимать снежинки вверх и вниз/.

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. /Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол/

Глазки закрываем, /закрыть ладошками глаза/

Глазки отдыхают. /Дети складывают снежинку и садятся на стульчики/.

«ПЧЕЛА – ОСА» /гимнастика для глаз/

Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у второго педагога – осы. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на неё взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

«СОЛНЫШКО И ТУЧКА» /гимнастика для глаз/

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало: /посмотреть глазами вправо-влево,

Серые тучки, чёрные тучки. /Вверх – вниз/

Лёгких – две штучки,

Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало. /Закрыть глаза ладонями/

Солнце на небе всюю засияло. /Поморгать глазками/.

«МОРКОВКА – КАПУСТА» /гимнастика для глаз/

Музыкальный руководитель в руках с морковкой встаёт в одном углу зала, воспитатель с капустой – в противоположном. На слово «морковка» вверх поднимают морковь. Дети смотрят на неё, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на неё. Голова при этом не должна шевелиться.

«ЗАЙКА И МОРКОВКА» /гимнастика для глаз/

Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли.

/Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом/.

Вверх морковку подними, на неё ты посмотри.

Вниз морковку опусти, только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево.

Ай-да, Заинька умелый!

Глазками моргает, глазки закрывает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

«ОСА» /гимнастика для глаз/

Са-са-са – прилетела к нам оса.

/Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике.

Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остаётся неподвижной./

Су-су-су – мы увидели осу.

/Проследить движение пальца вверх-вниз./

Сы-сы-сы – испугались мы осы.

/Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом./

Са-са-са – улетай скорей оса.

/Проследить движение по кругу в другую сторону./

Ай-ай-ай – ты нас больше не кусай.

/Спрятать руки за спину и покачать головой./

Ой-ой-ой – побежали мы домой. /Мигать глазами./

«ЁЛОЧКА» /гимнастика для глаз/

Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку.

При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза.

Ашу-ашу-ашу – нарядим ёлку нашу.

/Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом./

Ишки-ишки-ишки – вот золотые шишки.

/Поднимают вверх и опускают вниз./

Ош-ош-ош – шар большой хорош.

/Рисуют в воздухе круг./

Ша-ша-ша – ёлка тоже хороша.

/ Рисуют в воздухе ёлочку./

«ЛЁТЧИКИ» / гимнастика для глаз/

Чтобы лётчиками стать, зоркий нужен детям взгляд.

Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас.

Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых.

«СИГНАЛЬЩИКИ» /игра на внимание/

Вот флажки – четыре цвета. Нам игра знакома эта.

Вот я жёлтый подниму – всех похлопать попрошу.

Флаг зелёный подниму – всех потопать попрошу.

Синий – будем мы молчать. Красный – все «Ура!» кричать.