

Картотека физкультминуток и гимнастики для глаз

Физкультминутки

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне,
Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.
Утром весенним раскрыл лепестки.
Развести пальцы рук.
Всем лепесткам красоту и питание
Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.
Дружно дают под землей корешки.
Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

Засолка капусты

Мы капусту рубим,
Движения прямыми кистями вверх-вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Имитировать посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жжем.
Сжимать и разжимать пальцы.

Семья

Этот пальчик - дедушка (большой),
Этот пальчик - бабушка (указательный),
Этот пальчик - папочка (средний),
Этот пальчик - мамочка (безымянный),
Этот пальчик - я (мизинец).
Вот и вся моя семья.
Хлопать в ладоши.

Дождик капает

Дождик капает,
Дождик капает.
Кап - кап - кап.
Кап - кап - кап.
Пальчики обеих рук постукивают по столу.

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять.
"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.
Там живет лиса.
Рукой показать хвост за спиной.
Там живет олень.
Пальцы рук разведены в стороны.
Там живет барсук.
Кулачки прижать к подбородку.
Там живет медведь.
Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

Дом и ворота

На поляне дом стоит,
Пальцы обеих рук делают "крышу".
Ну, а к дому путь закрыт.
Руки повернуты ладонями к груди,
средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".
Мы ворота открываем,
Ладони разворачиваются.
В этот домик приглашаем.

"Крыша".

Индюк

Индюк из города идет,
Игрушку новую везет.
Игрушка не простая,
Игрушка расписная.
Пальчики обеих рук "идут" по столу.

Новые кроссовки

Как у нашей кошки
На ногах сапожки,
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький обувает валенки.
А сыночек Вовка - новые кроссовки.
Загибать пальчики, начиная с большого.
Вот так. Вот так.
Новые кроссовки.
"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

Гости

Стала Маша гостей созывать:
И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка - ну, пожалуйста.
Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.

Кто приехал?

Кто приехал? Мы, мы, мы.
Хлопать кончиками пальцев.
Мама, мама, это ты? Да, да, да.
Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.
Папа, папа, это ты? Да, да, да.
Большие и средние пальцы.
Братец, братец, это ты? Да, да, да.
Большие и безымянные пальцы.
Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.
Большие пальцы и мизинцы.
Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопки на счет.
Вышел пальчик погулять.
Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.
Только вышел из ворот -
Глядь, другой к нему идет.
Присоединяется средний палец.
Вместе весело идти,
Ну-ка, третий, выходи.
Затем - безымянный.
Вместе встанем в хоровод -
Вот.
Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.

Строим дом

Целый день тук да тук -
Раздается звонкий стук.
Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.
Молоточки стучат,
Стучать кулаком о кулак.

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).
Пальцы соединить, показать "крышу".
Вот какой хороший дом,
Сжимать-разжимать пальцы.
Как мы славно заживем.
Вращать кисти рук. Пять и пять
Пять и пять пошли гулять.
Вместе весело играть.
Сжимание - разжимание пальцев рук.
Повернулись, улыбнулись,
Вращение кистей рук.
В кулачок опять свернулись.
Вот какие молодцы. Стучать кулачками.

Яблонька

У дороги яблонька стоит,
Руки сплести над головой, пальцы разжаты.
На ветке яблочко висит.
Сложить запястья вместе.
Сильно ветку я потряс,
Руки над головой, движения вперед-назад.
Вот и яблочко у нас.
Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.
В сладко яблочко вопьюсь,
Соединить запястья, ладони развести.
Ах, какой приятный вкус.

Дружба

Дружа в нашей группе
Девочки и мальчики.
Соединять пальцы в "замок".
С вами мы подружим
Маленькие пальчики.
Касание кончиков пальцев обеих рук.
Раз, два, три, четыре, пять -
Начинай считать опять.
Парное касание пальцев от мизинцев.
Раз, два, три, четыре, пять -
Мы закончили считать.
Руки вниз, встряхнуть кистями.

Прогулка

Пошли пальчики гулять,
Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.
А вторые догонять.
По столу "бегут" указательные пальцы.
Треть пальчики бегом,
Средние пальцы.
А четвертые пешком.
Безымянные пальцы.
Пятый пальчик поскакал
Касаться стола ритмично обоими мизинцами.
И в конце пути упал.
Хлопнуть кулаками по столу.

Замок!

Этот детский стишок у нас был любимым. Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:
На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы
Покрутили,
Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.
Потянули
Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.
И открыли!
Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны. Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.
С ветки ягодки снимаю
Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.
И в лукошко собираю.
Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.
Будет полное лукошко.
Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.
Я попробую немножко.
Я поем еще чуть-чуть.
Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.
Легким будет к дому путь!
Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.
Рыбки плавали, ныряли
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся,
На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.
Разожмутся,
Пальчики сильно растопыриваются в стороны.
То заруются в песке.
Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Пальчиковые игры: Зимняя прогулка

(Загибаем пальчики по одному)
Раз, два, три, четыре, пять
("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)
Мы во двор пришли гулять.
("Лепим" комочек двумя ладонями)
Бабу снежную лепили,
(Крошащие движения всеми пальцами)
Птичек крошками кормили,
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
С горки мы потом катались,
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
А ещё в снегу валялись.
(Отряхиваем ладошки)
Все в снегу домой пришли.
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)
Съели суп и спать легли.

Комплекс упражнений для глаз

Упражнения для глаз

Комплекс № 1

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза.

Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз.

Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону

Гимнастика для глаз

Упражнение 1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2. Не поворачивая головы: посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Упражнение 4. Перенести взгляд быстро по диагонали, направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 5. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо, вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево, вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 7. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Упражнение 8. В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30-35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет. Продолжительность этой гимнастики 1-1,5 мин.

Упражнение 9. В центре стены помещается машина (или голубь, или бабочка). В углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик. А бабочка - на цветок. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке. Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз. Воспитатель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 10. Закройте глаза ладонями, чтобы они не пропускали свет. Моргайте «в темноте» 1-2 минуты.

Упражнение 11. Посмотрите вверх, не поднимая головы. Затем направьте взгляд вниз, налево и направо. Повторите 4-5 раз.

Упражнение 12. Посмотрите в окно: сначала на стекло (можно приклеить на него круг из бумаги диаметром 1 см), затем сквозь стекло -вдаль. Повторите 5 раз.

Упражнение 13. Нарисуйте глазами «ВОСЬМЕРКУ». Как бы прорисовывая цифру, водите глазами, сначала медленно (3-4 раза), затем быстро (2-3 раза).

Упражнение 14. Моргайте, не открывая глаз. "Закройте веки и моргайте в течение одной минуты. Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение 15. Зажмурьте глаза, а затем широко раскройте их. Повторяйте упражнение 7-8 раз.

Упражнение 16. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.

Упражнение 17. Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.

Упражнение 18. И. п. - вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следить за этим ногтем - рука перемещается вправо в сторону, затем - влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.