***ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

***ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ***

**В предложенных физкультминутках дети прослеживают движения рук, траекторию полёта насекомых, имитируют разные виды движений, учатся ориентироваться в пространстве.**

**Во время проведения физкультминуток необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием их воображения, фантазии. Дети могут свободно двигаться по группе.**

**Возможны различные варианты проведения: полностью, по частям, с определёнными атрибутами.**

**Данные физкультминутки можно проводить с детьми различных возрастных групп.**

1. **ДОЖДИК**

Капля первая упала - кап! /*сверху пальцем показать траекторию движения капли*

И вторая прибежала - кап!

Мы на небо посмотрели, /*смотреть вверх*

Капельки кап-кап запели,

Намочились лица

Мы их вытирали. /*вытирать лицо руками*

Плечами дружно поведём /*движения плечами*

И все капельки стряхнём.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. /*присесть*

1. **ЗАРЯДКА**

А сейчас все по порядку /*основная стойка, руки на поясе*

Встанем дружно на зарядку. /*выполнять данное движение*

Руки в стороны

Согнули,

Вверх подняли, /*выполнять данное движение*

Помахали,

Спрятали за спину их, /*спрятать руки за спину и оглядываться попеременно*

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое ещё.

Дружно присели /*присесть и обхватить пятки руками*

Пяточки задели,

На носочки поднялись, /*выполнять данное движение*

Опустили руки вниз.

3. **САМОЛЁТ**

Пролетает самолёт, /*смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолётом*

С ним собрался я в полёт.

Правое крыло отвёл, /*отводят руки попеременно и прослеживают взглядом*

Посмотрел.

Левое крыло отвёл,

Поглядел.

Я мотор завожу /*делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом*

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу. /*стают на носочки и выполняют летательное движение*

Возвращаться не хочу.

4. **ЖУК**

В группу к нам жук влетел, /*грозят пальцем*

Зажужжал и запел: Ж-Ж-Ж,

Вот он вправо полетел, /*показывают рукой направление и провожают взглядом*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, /*правой рукой направление движения к носу со стороны*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился. /*направление движения вниз и приседание*

Зажужжал и закружился /*делают вращательные движения руками и встают*

Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж.

Жук, вот правая ладошка, /*поочерёдно протягивают ладошки и смотрят на них*

Посиди немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди немножко.

Жук наверх полетел

И на потолок присел. /*поднимают руки вверх и смотрят*

На носочки мы привстали, /*приподнимаются на носочки и вытягивают руки вверх*

Но жука мы не достали,

Хлопнем дружно /*хлопки над головой*

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь не смог. /*имитируют полёт жука и садятся на стульчики*

Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж.

5. **ЛАДОШКИ**

Задать детям вопрос: Где ладошки?

Ответ хором: Тут-тут-тут

А в ладошках пальчики живут! /*показывают руки, сложенные в кулачки*

Пальчики трудились, /*раскрывают кулачки и показывают пальчики в движении*

Не ленились,

Лепили, лепили, /*пальцы сгибают и разгибают*

Рисовали, /*имитация рисования*

Строили, строили, /*рука подкладывается под руку*

Хорошо играли! / *«фонарики» руками*

А потом, а потом,

А потом устали /*медленно опускают руки вниз*

6. **Прогулка в зимнем лесу**

Мы пришли в зимний лес. /*ходьба*

Сколько здесь вокруг чудес! /*разводят руками*

Справа- берёзка в шубке /*руки отводят в указанную сторону и смотрят*

Стоит,

Слева ёлка на нас глядит. /*отводят руку и прослеживают взглядом*

Снежинки в небе кружатся,

На землю красиво ложатся.

Снежинки в небе кружатся, /*движение руками «фонарики» и смотреть вверх*

На землю красиво ложатся. /*кружатся и приседают*

Вот и зайка прискакал, /*прыгают*

От лисы он убежал.

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет! /*руки на поясе, смотреть в стороны*

Все мы спрячемся сейчас, /*приседают, прячась*

Не найдёт тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит, /*имитируют сон*

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири. /*имитируют полёт птиц*

Как красивы они!

В лесу красота и покой, /*разводят руки в стороны*

А нам пора уже домой. /*садятся на свои места*

7. **МЫ УЧИМСЯ ПИСЬМУ**

Мы учимся письму.

Для чего и почему? /*указывают на тетрадь*

Из крючков, из крючков, /*пальцами делают крючки*

Из кружков, из кружков /*пальцами делают кружки*

Сможем буквы написать. /*имитируют написание букв*

Если будем мы стараться, /*руки на поясе, наклоны головы в стороны*

Буквы будут получаться.

Пальцы наши потрудились /*сгибать и разгибать пальцы, затем кисти без движения повисают*

И немножко утомились.

Дружно мы их встряхнём /*встряхивают кисти рук*

И опять писать начнём! / *сгибать и разгибать пальцы*

8. **ЦВЕТЫ**

Дети приседают, имитируя нераскрывшиеся бутоны цветов.Педагог: «Раз, два, три, выросли цветы!» Дети медленно поднимаются, поднимают руки вверх и раскрывают ладони с растопыренными пальцами, имитируя цветы.

К солнцу потянулись – /*тянутся на носках, смотрят вверх*

Высоко:

Стало нам приятно и тепло!

Ветерок пролетал, /*педагог или ребёнок – ветер пролетает среди детей*

Стебельки качал.

Влево качнулись, /*наклоны в стороны попеременно*

Низко пригнулись.

Ветерок убегай! /*ветер убегает*

И цветочки не ломай!

Пусть они цветут и растут, /*движения руками, улыбаются*

Детям радость несут!

9. **ПРОГУЛКА В ЛЕСУ**

Дети по лесу гуляли, /*дети ходят по группе*

За природой наблюдали! /*смотрят вверх, движение руками – «фонарики»*

Вверх на солнце посмотрели

И их лучики погрели.

Бабочки летали, /*имитируют полёт бабочки*

Крыльями махали.

Дружно хлопнем 1-2-3-4-5, /*хлопают в ладоши*

Надо нам букет собрать.

Раз присели, два присели, /*приседают*

В ручках ландыши запели. / *«держат букет в руках»*

Вправо звон: дин - дон! /*наклоны с букетом в стороны*

Влево звон: дин – дон!

На нос села пчела. /*показать пальцем траекторию полёта пчелы на нос и проследить взглядом*

Посмотрите вниз друзья, /*показать пальцем вниз и посчитать*

Вот бегут муравьи.

Посчитаем их мы

1, 2, 3, 4, 5.

Убежали опять! /*разводят руки в стороны*

Мы листочки приподняли, / *присесть, «собирая ягоды»*

В ладошку ягодки собрали.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10! /*кладут ягодки в рот, прослеживая взглядом движения руки*

Ох, как ягодки вкусны! /*покачивать головой*

Хорошо мы погуляли! /*развести руки и сесть на места*

И немножечко устали.