

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Педагог читает стихотворение и показывает упражнения	Дети делают упражнения	Повтор упражнения
Здравствуй, солнце золотое,	моргание глазами	8-10 раз
Здравствуй, небо голубое,	наклоны головы вперёд-назад	8-10 раз
Здравствуй, вольный ветерок,	махание кистями к лицу	8-10 раз
Здравствуй, маленький дубок.	наклоны туловища вперёд-назад	8-10 раз
Мы живём в одном краю.	разводим в сторону то правую (то левую) руку	4-5 раз
Всех я вас приветствую!	разводим в стороны обе руки	
Сел мышонок на маслёнок,	приседания	
А маслёнок липкий – гриб.	поднимание ног	
Посидел на нём мышонок — и прилип.	приседание	8-10 раз
«ОЙ-ОЙ-ОЙ, АЙ-АЙ-АЙ, Мама, мама, выручай!»	наклоны головы вправо-влево	
По болоту я хожу, во все стороны гляжу,	ходьба с высоким подниманием колена	
Низко наклоняюсь, клюкву собираю.	наклоны туловища вперёд	
Я схожу на ручеёк, заварю себе чаёк,	ходьба на носках	
Буду пить-попивать, Красно лето вспоминать.	приседания	
Любим мы ходить по лужам	ходьба высоко поднимая колени	
И с дождём мы тоже дружим.	хлопки над головой	
Под зонтом гулять пойдём	руки над головой зонтиком	
И все лужи обойдём.	ходьба обычная	

В лесу. Попова Н.В. <http://gorzdrav72.ru/konkurs-fizkultmin/>

Комплекс	Педагог читает текст и показывает упражнение	Дети повторяют упражнения за педагогом
1	Закрываем мы глаза, вот какие чудеса	<i>Закрывают оба глаза</i>
	Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют	<i>Продолжают стоять с закрытыми глазами</i>
	А теперь мы их откроем, через речку мост построим	<i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост</i>
	Нарисуем букву о, получается легко	<i>Глазами рисуют букву о</i>
	Вверх поднимем, глянем вниз	<i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз</i>
	Вправо, влево повернем	<i>Глаза смотрят вправо- влево</i>
	Заниматься вновь начнем	<i>Глазами смотрят вверх, вниз</i>
2 ЗАЯЦ	Вверх морковку подними, на нее ты посмотри	<i>Смотрят вверх</i>
	Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево	<i>Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.</i>
	Ай-да, зайчика, умелый! Глазками моргает	<i>Моргают глазами</i>
	Глазки закрывают	<i>Глаза закрывают</i>
	Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали (Мы будем прыгать, как зайчики)	
3 БЕЛКА	Белка дятла поджидала. Гостя вкусно угощала	<i>Резко перемещают взгляд вправо- влево</i>
	Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи-1,2,3	<i>Смотрят вверх-вниз</i>
	Пообедал дятел с белкой	<i>Моргают глазками</i>
	И пошел играть в горелки	<i>Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем</i>
4 СТРЕКОЗА	Вот какая стрекоза- как горошины глаза	<i>Пальцами делают очки</i>
	Влево- вправо, назад- вперед	<i>Глазами смотрят вправо- влево</i>
	Ну, совсем как вертолет	<i>Круговые движения глаз</i>
	Мы летаем высоко	<i>Смотрят вверх</i>
	Мы летаем низко	<i>Смотрят вниз</i>
	Мы летаем далеко	<i>Смотрят вперед</i>
	Мы летаем близко	<i>Смотрят вниз</i>
5 КОШКА	Вот окошко распахнулось	<i>Разводят руки в стороны</i>

	Кошка вышла на карниз	<i>Имитируют мягкую, грациозную походку кошки</i>
	Посмотрела кошка вверх	<i>Смотрят вверх</i>
	Посмотрела кошка вниз	<i>Смотрят вниз</i>
	Вот налево повернулась	<i>Смотрят влево</i>
	Проводила взглядом мух	<i>Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому</i>
	Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз.	<i>Дети приседают</i>
	Глаза вправо отвела, посмотрела на кота	<i>Смотрят прямо</i>
	И закрыла их руками	<i>Закрывают глаза руками</i>
6 ДОЖДИК	Дождик, дождик, пуще лей	<i>Смотрят вверх</i>
	Капель, капель не жалея	<i>Смотрят вниз</i>
	Только нас не замочи Зря в окошко не стучи	<i>Делают круговые движения глазами</i>
7 БУРАТИНО	Буратино потянулся	<i>Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев</i>
	Вправо- влево повернулся , вниз- вверх посмотрел и на место тихо сел.	<i>Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево</i>
8 ТЕРЕМОК	Терем- терем- теремок!	<i>Движение глазами вправо- влево</i>
	Он не низок, не высок	<i>Движение глазами вверх- вниз</i>
	Наверху петух сидит Кукареку он кричит	<i>Моргают глазами</i>
9 ВЕТЕР	Ветер дует нам в лицо	<i>Часто моргают веками</i>
	Закачалось деревцо	<i>Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево</i>
	Ветер тише, тише, тише	<i>Медленно приседают, опуская глаза вниз</i>
	Деревца все выше, выше	<i>Встают и глаза поднимают вверх</i>
10 ЛУЧИК СОЛНЦА	Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной	<i>Моргают глазками</i>
	Ну-ка лучик, повернись, на глаза мне покажись	<i>Делают круговые движения глазами</i>
	Взгляд я влево отведу, лучик солнца я найду	<i>Отводят взгляд влево</i>
	Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду.	<i>Отводят взгляд вправо</i>

<http://natalytkachenko.ru/poslushnye-glazki/>