КОМПЛЕКС КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

1. «Дождик»
Капля первая упала – кап! (Сверху пальцем показывает
траекторию её движения)
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели, (Смотрят вверх).
Капельки кап-кап запели.
Намочились лица,
Мы их вытираем. (Вытирают лицо руками.)
Туфли, посмотрите, (Показывают руками вниз и
Мокрыми стали. смотрят.)
Плечами дружно поведем (Движения плечами.)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим,
Под кусточком посидим. (Приседают.)

2. «Зарядка»
А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку. (Встают, руки на поясе.)
Руки в стороны – согнули, (Выполняют данные движения.)
Вверх подняли – помахали,
Спрятали за спину их,
Оглянулись:
Через правое плечо
Через левое еще.
Дружно присели – пяточки задели,
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз.

3. «Самолет»
Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет. (Смотрят вверх и водят пальцем
за пролетающим самолетом.)
Правое крыло отвел –
Посмотрел. (Отводят вверх руки попеременно
Левое крыло отвел - и прослеживают взглядом.)
Поглядел.
Я мотор завожу (Делают вращательное движение
И внимательно гляжу. перед грудью и прослеживают
взглядом.)
Поднимаюсь, ввысь лечу. (Встают на носочки и выполняют
Возвращаться не хочу. летательное движение.)

4.«Жук»
В группу к нам жук влетел, (Грозят пальцем.)
Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».
Вот он вправо полетел, (Указывают рукой направление и
Каждый вправо посмотрел. и прослеживают взглядом.)
Вот он влево полетел.
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть, (Правой рукой указывают направление
Не дадим ему присесть. Движения к носу со стороны.)

Жук наш приземлился. (Направление движения вниз
и приседание.)
Зажужжал и приземлился. (Делают вращательное движение
Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. руками типа волчка и встают.)
Жук, вот правая ладошка,
Посиди немножко. (Поочередно протягивают руки
Жук, вот левая ладошка, и смотрят на них.)
Посиди немножко.
Жук вверх полетел (Поднимают руки вверх и смотрят.)
И на потолок присел.
На носочки мы привстали, (Поднимаются на носочки
и вытягивают руки вверх.)
Хлопнем дружно (Хлопки над головой.)
Хлоп – хлоп – хлоп, (Имитируется полет жука и
Чтобы улететь он смог. Садятся на стульчики.)
Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

5. «Прогулка в зимний лес»
Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по комнате.)
Сколько здесь вокруг чудес! (Разводят руками.)
Справа – березка в шубке стоит, (Руки отводят в указанную сторону
Слева – елка на нас глядит. и смотрят.)
Снежинки на небе кружатся. (Движения «фонарики» и смотрят вверх.)
На землю красиво ложатся. (Приседают.)
Вот зайка проскакал, (Прыжки.)
От лисы убежал.
Это серый волк рыщет, (Руки на поясе, наклоны в стороны.)
Он себе добычу ищет.
Все мы прячемся сейчас, (Приседают, прячась.)
Не найдет тогда он нас!
Лишь медведь в берлоге спит, (Имитируют сон.)
Так всю зиму и проспит.
Пролетают снегири,
Как красивы они! (Имитируют полет птиц.)
В лесу красота и покой, (Разводят руки в стороны.)
А нам уже пора домой. (Садятся на свои места.)