Комплекс физкультминуток для детей с нарушением зрения

« Дождик»

Капля первая упала-Кап! (Сверху пальцем показывают траекторию её движения)

И вторая прибежала-Кап! ( То же самое)

Мы на небо посмотрели, ( смотрят вверх)

Капельки кап,кап запели

Намочились лица

Мы их вытерали ( Вытерают лицо руками)

Туфли –посмотрите-

Мокрыми стали. ( показывают руками вниз)

Плечами дружно поведём ( движение плечами)

И все капельки стряхнём.

От дождя убежим

Под кусточком посидим. ( приседают)

« Зарядка»

А сейчас все по порядку ( Встают руки на поясе)

Встанем дружно на зарядку ( Выполняют данное движение)

Руки в стороны,согнули ( Выполняют данное движение)

Вверх подняли,помахали

Спрятали за спину их, ( спрятали за спину и оглядываются попеременно)

Оглянулись: через правое плечо

Через левое плечо

Через левое ещё

Дружно присели пяточки задели ( приседают и обхватывают пятки руками )

На носочки поднялись ( выполняют указанное движение)

Опустили руки вниз

« Самолёт»

Пролетает самлёт ,

С ним собрался я в полёт ( смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим

Правое крыло отвёл. самолётом)

Посмотрел. ( отводят руки попеременно и прослеживают

Левое крыло отвёл, взглядом)

Поглядел.

Я мотор завожу ( делают вращательное движение перед

И внимательно гляжу грудью и прослеживаю взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. ( встают на носочки и выполняют летательное

Возвращаться не хочу. движение)

«Жук»

В группу к нам жук влетел, ( грозят пальцем)

Зажужжал и запел: « Ж-ж-ж-ж»

Вот он вправо полетел, ( указывают рукой направление и прослеживают взглядом)

Каждый вправо посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, (правой рукой направление движение к носу со строны)

Не дадим ему присесть. (направление движение вниз и приседают)

Жук наш приземлился

Зажужжал и закружился (делают вращательные движение руками типа волчка

Ж-ж-ж-ж-ж-ж. и встают)

Жук,вот правая ладошка,

Посиди немножко. (поочерёдно протягивают руки и смотрят на них)

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали, ( поднимают руки вверх и смотрят)

Но жука мы не достали, (приподнимаются на носочки и вытягивают руки вверх)

Хлопнем дружно

Хлоп-хлоп-хлоп, ( хлопки над головой)

Чтобы улететь не смог. ( имитируют полёт жука и садятся на стульчики)

Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

« Прогулка в зимнем лесу» ( ходьба по группе,разводят руками)

Мы пришли в зимний лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Справа берёзка в шубке стоит ( руку отводят в указанную сторону и смотрят)

Слева ёлка на нас глядит. ( отводят руку и прослеживают взглядом)

Снежинки в небе кружатся, ( движение « фонарики» и смотрят вверх)

На землю красиво ложатся. ( кружась,приседают)

Вот и зайка проскакал, ( прыжки)

От лисицы убежал.

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет!

Все мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит, ( имитируют сон)

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири,как красивы они! ( имитируют полёт птицы)

В лесу красота и покой, (разводят руки в стороны)

А нам пора уже домой. ( садятся на места)

«Ладошки»

Педагог задаёт вопрос.

Где ваши ладошки? (дети показывают руки ,сложенные в кулачки)

Тут-тут-тут!!!-ответ хором (раскрывают кулачки и показывают пальчики в движении)

А в ладошках пальчики живут!

Пальчики трудились, ( пальцы сгибают и разгибают,имитация лепки)

Не ленились,

Лепили-лепили

Рисовали,строили-строили ( имитируют рисование,строительство.)

Хорошо играли!

А потом,а потом, (« фонарики» руками.)

А потом устали. ( медленно опускают на стол)