



### **Карточка № 1** **“Снежки”**

*Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога*

В руки вы снежки возьмите,  
И на них вы посмотрите.  
А теперь их поднимите  
Вверх, на них вы посмотрите.  
Вниз снежки вы опустите,  
И опять на них взгляните.  
Снежок вправо,  
Снежок влево.  
“Нарисуйте” круг умело.  
Снежок близко, вот вдали,  
Ты внимательно смотри.  
Вот такой у нас снежок,  
Улыбнись ему, дружок.  
Быстро, быстро вы моргайте,  
А теперь в игру вступайте.



### **Карточка № 2** **“Золотая хохлома”**

*Дети выполняют данные движения стоя*

Глаза крепко закрываем,  
Широко их открываем.  
Все умеем мы моргать  
И глазами “рисовать”. *Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки*  
Ветка влево повернулась. *Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове*  
И в колечко завернулась.  
*Согнуть левую руку в локтевом суставе*  
Изогнулась мило вправо, *Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове*  
Получился лист на славу!  
*Согнуть правую руку в локтевом суставе*  
Рядом с листиком трёхпалым *Присесть*  
Земляника цветом алым  
*Обхватить колени руками, посмотреть вниз*  
Засияла, поднялась, *(Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)*  
Сладким соком налилась.  
А трава, как бахрома, *Наклоны туловища в стороны*  
Золотая хохлома! *Опустить руки вниз*



Физминутка+ гимнастика для глаз

### **Карточка № 3**

#### **“Как мы Мишке помогали”**

Долго мы в лесу гуляли,  
Наши ноги не устали. *Руки на поясе, ходьба на месте*  
Руки тоже не устали,  
*Вытянуть руки в стороны на уровне плеч*  
Хоть немного рисовали. *Согнуть в локтевом суставе*  
Будем руки поднимать  
*Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки*  
Силу крепкую качать.  
*Опустить руки вниз и посмотреть на носочки*  
Сильна левая рука,  
*Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево*  
Сильна правая рука.  
*Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо*  
Сильна левая нога, *(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги*  
Сильна правая нога. *Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги*  
Кулаки крепко сжимаем,  
*Выполнять в соответствии со словами*  
Руки мы в локтях сгибаем.  
Раз, два, три, четыре  
Глазки мы откроем шире.  
Мишка, прыгай вместе с нами,  
Силушку тебе собрали. *Прыжки на месте*  
Сладко ты в берлоге спи.  
*Присесть, закрыть глаза ладошками*



Физминутка+ гимнастика для глаз

### **Карточка № 4**

#### **“Зрительная гимнастика”**

*Гимнастика для глаз выполняется сидя, без очков, в соответствии со словами педагога*

А сейчас, а сейчас  
Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками



Физминутка+ гимнастика для глаз

### **Карточка № 5** **“У компьютера”**

Мы с компьютером играли.  
*Сидя, потереть ладонями лицо*  
Ох, глаза наши устали, *Слегка прикрыть глаза веками*  
Надо глазкам отдых дать,  
Будем быстро мы моргать. *Быстро моргать*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем быстро мы моргать.  
А теперь глаза закроем,  
*Выполнять упражнения в соответствии с указанием*  
Широко опять откроем.  
Раз – закроем, два – откроем,  
Три – закроем, на четыре вновь откроем.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Не устанем закрывать.  
И ладошками глаза  
Мы закроем не спеша,  
Посидим в темноте.  
Краска чёрная везде.  
А теперь представим сразу,  
Чёрную от сажи вазу.  
Всё черным-черно кругом:  
Чёрно небо, чёрен дом.  
Снова мы глаза откроем,  
На работу их настроим.



Физминутка+ гимнастика для глаз

### **Карточка № 6** **“Кружева”**

Кружевницы ниткой кружева плетут,  
*Имитируют плетение*  
Там цветы и птицы дивные живут.  
Их иголочка “рисует” тут и там,  
*Отводят руки в стороны попеременно и прослеживают взглядом*  
Нитка тянется за нею по пятам.  
Но и мы умеем, кружева вязать,  
*Имитируют рисование кистью*  
Будем кисточкой узоры рисовать.  
Нарисуем мы узоры наверху,  
*Поднять голову, посмотреть вверх*  
Завитушками листочки есть внизу.  
*Опустить голову, посмотреть вниз*  
Слева можем мы бутоны положить,  
*Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево*  
Справа инем пушистым всё покрыть.  
*Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо*  
Мы волшебные получим кружева,  
*Поднять руки вверх*  
Будут радовать они нас, детвора.  
*Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз*



**Карточка № 7**  
**“Ёжик”**

Ходил ёжик по полянке *Ходьба на месте*  
Он искал грибы опятки.  
*Повороты головы вправо и влево*  
Глазки щурил и моргал,  
*Сильно прищуриться и широко открыть глаза*  
Но грибов не увидал. *Развести руки в стороны*  
Вверх смотрел он, *Поднять голову, посмотреть вверх*  
Вниз глядел, *Опустить голову, посмотреть вниз*  
Сам тихонечко пыхтел.  
*Произнести “ных”, “ных”, “ных”*  
Смотрел влево, *Голова неподвижна, посмотреть влево*  
Смотрел вправо,  
*Голова неподвижна, посмотреть вправо*  
Вдруг увидел гриб на славу!  
*Плотно закрыть и широко открыть глаза*  
Оглянулся он ещё *Руки спрятать за спину*  
Через левое плечо,  
*Повернуть голову влево, посмотреть назад*  
Через правое ещё.  
*Повернуть голову вправо, посмотреть назад*  
Ёж затопал по тропинке  
*Ходьба на месте, высоко поднимая ноги*  
И грибок унёс на спинке.