

# Позаботимся о зрении детей.

## Гимнастика для глаз

В дошкольном возрасте у ребенка идет интенсивное развитие всего организма, в том числе и органов зрения. В этот период развития ребенку свойственно проявлять любопытство, малыши с удовольствием смотрят телепередачи, интересуются компьютером. Именно то, что глаза детей подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, должно нас, взрослых особо настораживать.

Необходимо помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды, и предотвратить ухудшение зрения у малыша. Мы рекомендуем родителям больше внимания уделять осанке ребенка, если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном телевизора лучше всего не сбоку, а, напротив, на расстоянии 3 метров.

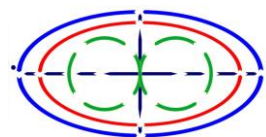
Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.



В зависимости от возраста есть определенные временные ограничения при просмотре телевизора, или занятий на компьютере. Так, самым маленьким

рекомендуется в день не более 10 минут просмотра мультиков. В среднем дошкольном возрасте это 15 минут, в старшем – не более 20 минут. Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру, и тогда это будет и интересно, и полезно, и безопасно для здоровья ребенка.

## Глазки «рисуют»



Мы сейчас глаза закроем, пусть немного отдохнут.

*закрывают оба глаза*

А сейчас глаза откроем и посмотрим, что вокруг.

*открывают глаза*

Глазки вверх сперва поднимем, а потом посмотрим вниз,

*глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Повторим неторопливо, аккуратно, вверх и вниз

Нарисуем круг глазами, он похож на букву «О»

*глазами рисуют букву О*

А сейчас рисуем мостик, получается? Легко!

*взглядом рисуют мост*

А теперь смотри направо, и налево посмотри,

*глаза смотрят вправо- влево*

Глазки наши отдохнули, все готовы для игры

## Зайчик

На морковку зайка смотрит, глаз не отрывает

*смотрят на морковку прямо*

Глазки зайки отдыхают, он глазками моргает

*моргают глазами*

Я морковку поднимаю, глазки поднимаются

*поднимают глаза вверх*



Я морковку опускаю, глазки  
опускаются

Вправо, влево посмотри, за  
морковкой проследи

Чтобы глазки не устали, с ними мы  
сейчас играли

*опускают глаза вниз*

*смотрят вправо-влево*

*закрывают глаза*

## **Белка**

Посмотри скорей, дружок,

Скачет белка скок поскок!

С веточки на веточку, скачет наша  
белочка.

Хочет шишку - прыгнет вверх,

За грибочком спрыгнет вниз.

Ночью скажет мама-белка: «Дочка,  
спать скорей ложись!»



*смотрят перед собой*

*моргают глазами*

*смотрят вправо и  
влево*

*смотрят вверх*

*смотрят вниз*

*закрывают глаза,  
глядят веки  
указательным  
пальцем*

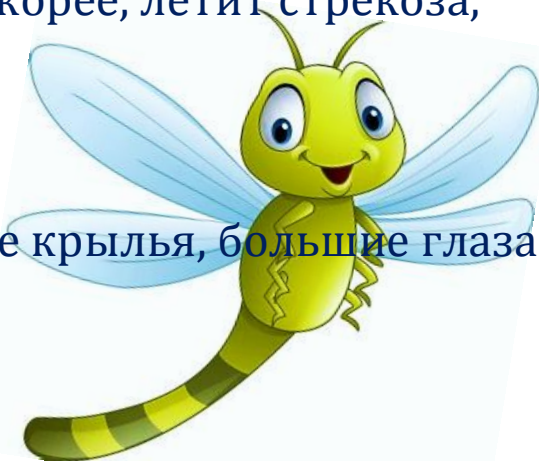
## **Стрекоза**

Смотрите скорее, летит стрекоза,

Прозрачные крылья, большие глаза.

И влево и вправо, назад и вперед

Кружится, как будто она вертолет.



*указательными  
пальцами обеих рук  
делают круговые  
движения*

*указательными и  
большими пальцами  
рук делают колечки -  
глаза*

*- смотрят вправо и  
влево*

*медленные круговые  
движения глаз*

И кверху взовьется, и спустится  
вниз,  
А если устанет, над лугом повиснет.

*смотрят вверх, вниз*

*закрывают глаза*

## Кошка



Посмотри в своё окошко,  
ты увидишь нашу кошку

*разводят руки в  
стороны*

Кошка вышла на карниз, посмотрела  
вверх и вниз.

*смотрят вверх, вниз*

Подскажите ей, ребята, где здесь  
прячутся мышата?

*моргают глазами*

Ты иди сперва направо, там живет  
мышей немало,

*смотрят направо*

А налево повернешь, норку мышек  
там найдешь.

*смотрят налево*

Возле норки полежишь, может быть,  
увидишь мышь.

*сидят с закрытыми  
глазами*

## **БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!**

