**Уважаемые родители!**

Наши дети в период самоизоляции проводят много времени у телевизоров, а это негативно влияет на зрение. Детские глазки, в отличие от взрослых, устают очень быстро, а чрезмерная нагрузка ведет к ухудшению зрения.

**Что же делать?**

1. **Прочитайте стихотворение «*Телевизор»***

Ребятишки снова рано
Сели около экрана.
Смотрят сводку новостей,
Передачу для детей.
Выступление артистов,

встречу тележурналистов,
Длинный фильм документальный,
И хоккейный матч финальный…
Скоро ночь, друзья не спят –
Смотрят, смотрят все подряд!
А после удивляются:
«Как это получается?
У самого экрана,
Уселись мы удобно,
Все видели прекрасно,
Все видели подробно.…

Теперь в глазах мерцанье,
Теперь в глазах рябит,
Все кружится, качается,
И голова болит!»

Помни: вреден телевизор,
Если глаз к экрану близок,
И, конечно, вредно глазу,
Если смотришь много сразу!

*(Н. Орлова)*

**2. Сделайте вместе гимнастику для глаз.**

Мы гимнастику для глаз,
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.
*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)*

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро-быстро поморгаем,
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа,
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник,
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились,
На места отправились.
*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**«Кот»**Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт.
*(закрыть по очереди оба глаза)*Кот играет в «Жмурки» *(крепко зажмуриться)*
— С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким!
*(открыть оба глаза)*

**«Весёлая неделька»**Всю неделю по порядку, глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву, и обратно в высоту.
*(Поднять глаза вверх, опустить их вниз, голова неподвижна.)*
Во вторник часики-глаза, водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.
*(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.)*В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем – так игру мы продолжаем.
*(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки.)*По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны.
*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)*В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять, в другую сторону бежать.
*(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)*
Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.
*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)*
В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать.
*(Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот).*

1. Покажите ребенку картинку и предложите самостоятельно выполнить упражнения.





***Будьте здоровы – большие и маленькие!***

*С уважением – инструктор по физической культуре:*

*Татьяна Олеговна Кузнецова.*