**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.)*

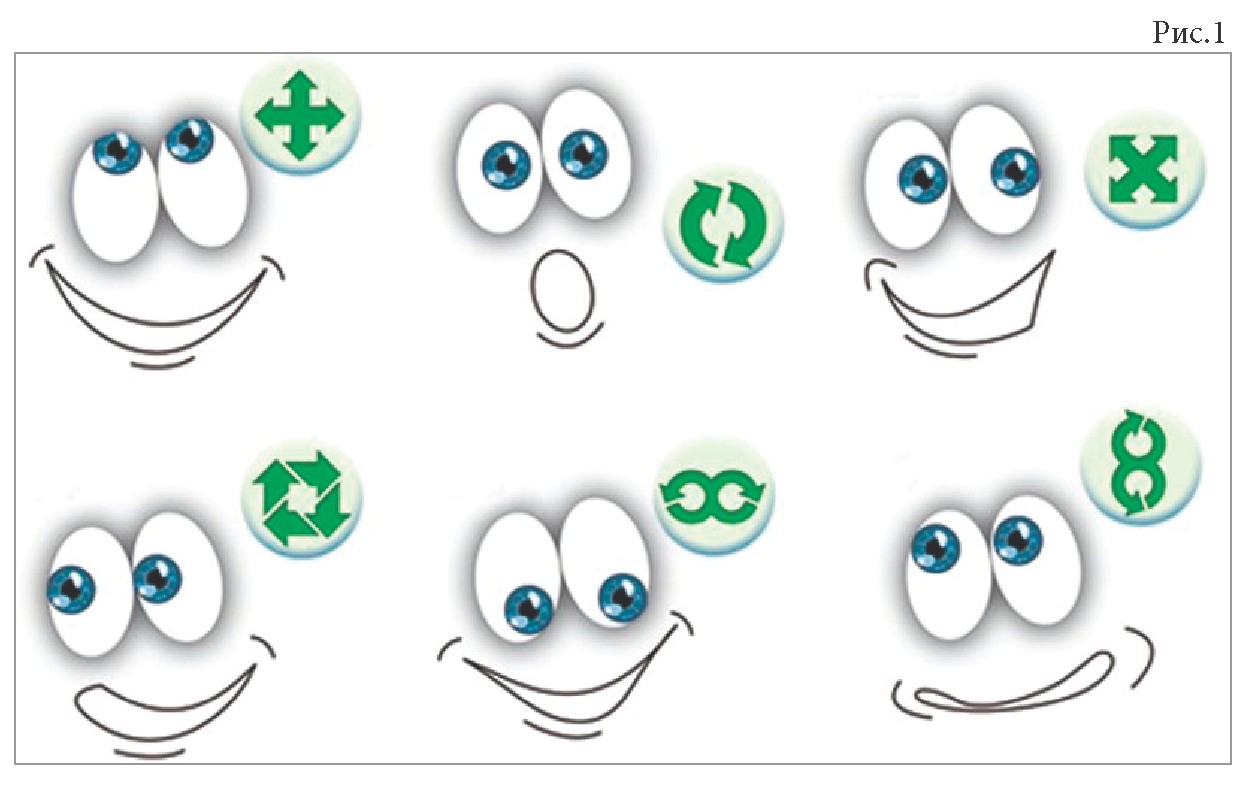
**«Кот»**Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт.  
*(закрыть по очереди оба глаза)*Кот играет в «Жмурки» *(крепко зажмуриться)*  
— С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким!  
*(открыть оба глаза)*

**«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.*