



Рекомендации для родителей

Самоизоляция. «Гимнастика для глаз»

В период самоизоляции дети проводят больше времени за компьютером, смартфоном или телевизором, что может спровоцировать близорукость и глаукому. Детям и вовсе не рекомендовано сидеть за компьютером больше 40 минут в день. Зрения ухудшается именно из-за электронных гаджетов. Экраны таких устройств находятся на слишком близком расстоянии от глаз. Из-за этого они постоянно напряжены, перегружены и быстро устают. А в условиях самоизоляции запрет без вынужденной необходимости выходить из дома лишает детей прогулок на свежем воздухе. Поэтому я считаю важным рассказать, как даже в таких условиях поддерживать здоровье глаз и хорошее зрение. Делаем упражнения для глаз.

«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 книзу, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

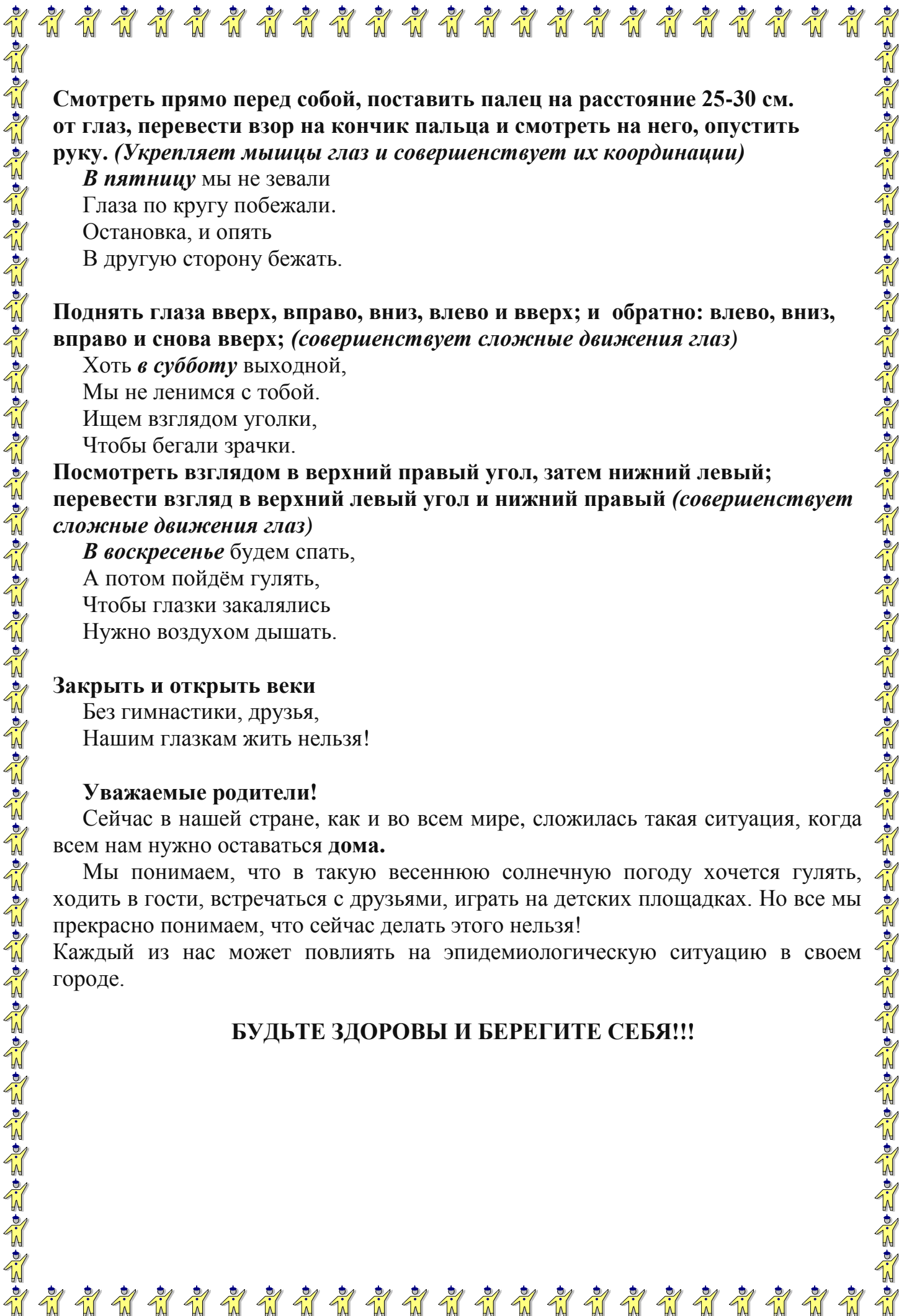
Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

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 до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

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. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

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; (совершенствует сложные движения глаз)

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 (совершенствует сложные движения глаз)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать и открывать веки

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Уважаемые родители!

Сейчас в нашей стране, как и во всем мире, сложилась такая ситуация, когда всем нам нужно оставаться дома.

Мы понимаем, что в такую весеннюю солнечную погоду хочется гулять, ходить в гости, встречаться с друзьями, играть на детских площадках. Но все мы прекрасно понимаем, что сейчас делать этого нельзя!

Каждый из нас может повлиять на эпидемиологическую ситуацию в своем городе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!!!