**Сядьте ровно, по порядку! Глазки сделают зарядку!**

***Советы для заботливых родителей.***

Компьютер и телевизор неотъемлемая часть современного ребёнка. Я хочу предложить Вам гимнастические упражнения для глаз, которые помогут Вашим детям снять напряжение с глаз, способствуют профилактике глазных заболеваний, что немаловажно практически для всех детей.

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Весёлая неделька»  Впонедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, вниз посмотрят - на траву - и обратно в высоту.*(Поднять глаза вверх, опустить их вниз, голова неподвижна)*Вовторник 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.(*Зажмурить глаза, досчитать до пяти и широко раскрыть их)*По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны.*(Поднести палец к глазам на расстояние 25—30 см. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, затем опустить руку. Повторить 4 раза.* |  |
|  | В пятницу мы тоже не зевали - глазками своими повращали. Остановку сделали –отдохнули и в другую сторону повернули.(*Посмотреть 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 в верхний правый угол, затем нижний левый; переве-сти взгляд в верхний левый угол и нижний правый.*В воскресенье будем спать,а потом пойдем гулять, чтобы глазки закалять. (*Закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев).* |

**Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!**

*С уважение инструктор по физической культуре Прокопенко Т.В.*