Гимнастика для глаз!

Дорогие родители. Давайте будем заботиться о глазках наших детей.

Глаза устают, они так много смотрят и пытаются впитать окружающее в себя. Так давайте поможем им.

Необходимо вырезать кружок диаметром 1 сантиметр. Кружок должен быть, непременно, яркого красного цвета (из цветной бумаги или картона, или красной изоляционной ленты, или плёнки «самоклейки», или что-то подобное).

Приклейте его на оконном стекле, на уровне переносицы вашего малыша. Ребенок может стоять на полу, тогда кружок будет в самом низу окошка, если малыш не достает с пола, то можно выбрать табурет или стул, на котором вы будете проводить гимнастику. Но этот стул должен быть всегда один и тот же. Менять его можно только тогда, когда ребенок подрастет.

Малыш подходит к окну и под счет от 1 до 5 смотрит обоими глазками на кружок. На расстоянии 30 сантиметров. Получается примерно 5 секунд. Затем переводит взгляд вдаль, как можно дальше, рассматривает что-то на улице, так же под счет 5 и в том же темпе. Повторяем упражнение не меньше 5 раз.

За день надо делать 3-4 подхода к нашему импровизированному спортивному снаряду.

Залог успеха в регулярности выполнения этой зарядки.

Удачи Вам и успехов ребятам!