**Лечим глазки играя!**

Дорогие мамы и папы, в течении первых двенадцати лет жизни вашего ребёнка

идёт интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно

подвержены повышенным нагрузкам (компьютер, телевизор), травмам, инфекциям,

неблагоприятной экологии. Как же предотвратить ухудшение зрения вашего малыша?.А выход есть- необходимо регулярно проводить гимнастику для глаз как в доме, так и на улице. Превратите это в ежедневную увлекательную игру.

Ваш ребёнок засиделся за телевизором или компьютером, проведите игровую гимнастику: « Мы с тобой превращаемся в воробушек. **Мы воробушки такие, очень-очень озорные**( машем руками, смотрим вперёд). **Мы на ветку полетели** (глаза вверх**) и тихонечко присели** (глаза вниз). **Зёрнышки мы поклевали** (глаза влево, глаза вправо**) и головкой покивали** (кивание головой).

Гуляя с ребёнком по весеннему парку, собирая цветы, вы можете провести зрительную гимнастику с одуванчиками.

**Посмотри быстрей сюда, (цветок на уровне глаз).**

**Одуванчик – красота,**

**Мы его сейчас сорвём (глаза вниз с цветком).**

**На прогулку с ним пойдём. (глаза вверх с цветком).**

**Раз – и влево наклонили, (глаза влево,**

**Посмотрели, покружили. голова на месте).**

**Потом вправо наклонили, (глаза вправо,**

**Посмотрели, покружили. голова на месте).**

**Одуванчик так хорош, (цветок к носу,**

**Что на солнышко похож. отвести от носа).**

**Солнышко с утра проснётся, (покружиться на носочках).**

**Одуванчик кружится, смеётся.**

Уважаемые родители! Я искренне надеюсь, что вы будете использовать эти зрительные гимнастики .и обязательно придумывать свои. Дайте простор своему воображению и у вас всё получиться. До новых встреч, с уважением воспитатель Танич Ирина Ивановна.