**Консультация для родителей**

**«Позаботимся о зрении детей.**

**Гимнастика для глаз»**

В дошкольном возрасте у ребенка идет интенсивное развитие всего организма, в том числе и органов зрения. В этот период развития ребенку свойственно проявлять любопытство, малыши с удовольствием смотрят телепередачи, интересуются компьютером. Именно то, что глаза детей подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, должно нас, взрослых особо настораживать.

Необходимо помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды, и предотвратить ухудшение зрения у малыша. Мы рекомендуем родителям больше внимания уделять осанке ребенка, если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном телевизора лучше всего не сбоку, а, напротив, на расстоянии 3 метров.

Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

В зависимости от возраста есть определенные временные ограничения при просмотре телевизора, или занятий на компьютере. Так, самым маленьким рекомендуется в день не более 10 минут просмотра мультиков. В среднем дошкольном возрасте это 15 минут, в старшем – не более 20 минут. Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру, и тогда это будет и интересно, и полезно, и безопасно для здоровья ребенка.

**«Глазки рисуют»**

Мы сейчас глаза закроем, пусть немного отдохнут, - закрывают оба глаза.

А сейчас глаза откроем и посмотрим, что вокруг; – открывают глаза.

Глазки вверх сперва поднимем, а потом посмотрим вниз,

Повторим неторопливо, аккуратно, вверх и вниз, - глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Нарисуем круг глазами, он похож на букву «О», - глазами рисуют букву О.

А сейчас рисуем мостик, получается? Легко! - взглядом рисуют мост.

А теперь смотри направо, и налево посмотри, - глаза смотрят вправо- влево.

Глазки наши отдохнули, все готовы для игры.

**«Зайчик»**

На морковку зайка смотрит, глаз не отрывает, - смотрят на морковку прямо.

Глазки зайки отдыхают, он глазками моргает. – моргают глазами.

Я морковку поднимаю, глазки поднимаются, - поднимают глаза вверх.

Я морковку опускаю, глазки опускаются. – опускают глаза вниз.

Вправо, влево посмотри, за морковкой проследи. – смотрят вправо-влево.

Чтобы глазки не устали, с ними мы сейчас играли. – закрывают глаза.

«**Белка»**

Посмотри скорей, дружок, - смотрят перед собой.

Скачет белка скок поскок! – моргают глазами.

С веточки на веточку, скачет наша белочка. – смотрят вправо и влево.

Хочет шишку - прыгнет вверх, - смотрят вверх,

За грибочком спрыгнет вниз, - смотрят вниз.

Ночью скажет мама-белка: «Дочка, спать скорей ложись». - Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

**«Стрекоза»**

Смотрите скорее, летит стрекоза, - указательными пальцами обеих рук делают круговые движения

Прозрачные крылья, большие глаза. – указательными и большими пальцами рук делают колечки - глаза

И влево и вправо, назад и вперед, - смотрят вправо и влево

Кружится, как будто она вертолет. – медленные круговые движения глаз.

И кверху взовьется, и спустится вниз, - смотрят вверх, вниз

А если устанет, над лугом повиснет. – закрывают глаза.

**«Кошка»**

Посмотри в своё окошко, ты увидишь нашу кошку. - разводят руки в стороны.

Кошка вышла на карниз, посмотрела вверх и вниз. - смотрят вверх, вниз.

Подскажите ей, ребята, где здесь прячутся мышата? - моргают глазами.

Ты иди сперва направо, там живет мышей немало. - смотрят направо

А налево повернешь, норку мышек там найдешь. - смотрят налево

Возле норки полежишь, может быть, увидишь мышь. - сидят с закрытыми глазами.

**«Дождик»**

Дождик, дождик, кап – кап – кап, намочил дорожки - моргают глазами

И теперь у всех ребят мокрые сапожки. - смотрят вниз.

Посмотри на тучку, вверх, погрози ей пальчиком, - смотрят вверх.

Не мочи сегодня нас, девочек и мальчиков. - поворачивают глаза вправо - влево

В небе тучка покружилась, - делают круговые движения глазами.

И пропала, испарилась. – закрывают глаза.