Консультация для родителей.

Гимнастика для глаз.

Для детей 5-7 лет.

Уважаемые родители! Для профилактики зрительного утомления при занятии на компьютере предложите ребёнку через каждые 15-20 минут выполнять одно-два из представленных ниже упражнений.

1.Посмотреть в окно на самый дальний предмет-перевести взгляд на предмет, лежащий перед монитором. Повторить 3-4 раза.

2.Поднять глаза вверх –посмотреть на потолок, перевести взгляд

на пол. Стараться голову держать неподвижно. Повторить 4-5 раз.

3.Сесть прямо, смотреть вперёд, плавно перевести взгляд вправо, затем влево. Голову не поворачивать. Повторить 4-5 раз.

4.Сесть в расслабленную позу ( позу кучера). Пикрыть глаза, и легко поморгать веками, как крылышками мотылька. Закрыть глаза и расслабиться. Повторить 4-5 раз.

5.Совершать вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки. Повторить 4-5 раз.

6.Закрыть глаза, легко прикрыть их ладошками. Открыть глаза, посмотреть на предмет зелёного цвета. Повторить 2-3 раза.