

Советы родителям: гимнастика для глаз.

За годы обучения в школе у детей возрастает заболеваемость органов зрения в 4-5 раз, опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы - в 4-5 раз (страдает более 40%, нарушением осанки-80%), дети часто болеют простудными заболеваниями. Учитель физической культуры должен работать в тесном сотрудничестве с родителями. В помощь родителям начальной школы я разработала комплекс дыхательной гимнастики для часто болеющих детей, комплекс гимнастики для глаз, комплексы для формирования правильной осанки. Можно включать в утреннюю гимнастику, в физкультминутки. **ВЫДЕРЖКА ИЗ ТЕКСТА**

1. Для расслабления глазных мышц. Закрывать глаза, прикрыть их ладонями, смотреть как - будто в себя (Выполнять 1-2 минуты).
2. Поднести палец перед носом на расстоянии 15-20 сантиметров. Медленно переводим палец вправо, следим за ним глазами, не поворачивая головы. Затем переводим влево, следим глазами. (5-6 раз в каждую сторону).
3. Поднять глаза вверх, опустить вниз. Брови не двигаются. (5-6 раз).
4. Круговые движения глазами вправо и влево. (5-6 раз).
5. Посмотреть двумя глазами вправо - вверх, опустить влево - вниз. Затем посмотреть влево вверх, опустить вправо вниз. (3-4 раза).
6. Посмотреть двумя глазами на кончик носа. Затем прямо.
7. Выбрать две точки - первая близко на окне, вторая далеко за окном. Переводить взгляд с ближней точки на дальнюю несколько раз.
8. Прикрыть глаза руками с раскрытыми пальцами. Смотреть сквозь пальцы вдаль.
9. Подушечками среднего пальца медленно надавливаем на внутренние уголки глаз. Поглаживаем закрытые глаза.
10. Улыбнитесь глазами! Упражнения следует включать в физкультминутки во время выполнения домашних заданий, во время работы на компьютере.