

## Сказочная гимнастика для глаз

Наши дети без телефонов, планшетов и компьютеров не представляют жизни! Однако, все мы знаем, как пагубно влияют они на здоровье детей! Мы не можем полностью лишиться ребенка цифровых игрушек, НО, можем хоть немного уберечь, и сохранить их здоровье.

В этой публикации мы предлагаем, вам, великолепную сказку, которая поможет стать ближе с вашим малышом, а заодно и укрепить его здоровье.

### **Авторская сказка «Озорные глаза»**

#### ***Предисловие для родителей.***

**- Малыш, отвлекись, немного от телефона, хочешь. я расскажу тебе необычную сказку?**

**- Конечно хочу!**

*Точно так же ответит ваш ребенок, потому что бесценны, те минуты, когда мама рядом!*

*Уважаемые родители, приступайте рассказывать:*

**Итак, начнем, но есть условие: Ты будешь главным в этой сказке, а твои глазки – главными героями! Все, что будет сейчас происходить, ты попробуешь изображать своими глазами!**

**Слушай, внимательно...**

**Жили били два брата, два озорных мячика! Очень уж, они любили попрыгать и поскакать!** *(показываем на глаза ребенка, можно поднести зеркало, объясняя, что глаза ребенка – это и есть братья-мячики).*

**Однажды, когда на улице был сильный дождь, мячики грустно смотрели в окно, а на окне сидела такая же, грустная муха.** *(Прилепим на окно, небольшую точку из кусочка пластилина).*

**Упражнение 1. «Смотрим в окно»** Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на 2-3 разноудаленных объектах.

**Так братцы смотрели: то на дождь, то на муху... то на муху - то на дождь... на муху и дождь... Так они смотрели... и скучали...** *(Повторение упражнения 3-5 раз)*

**И... ВДРУГ!!!! Засверкала молния!**

#### **Упражнение 2. «Шторки»**

Быстро и легко моргайте несколько раз. Способствует улучшению кровообращения.

**Мячики очень испугались!**

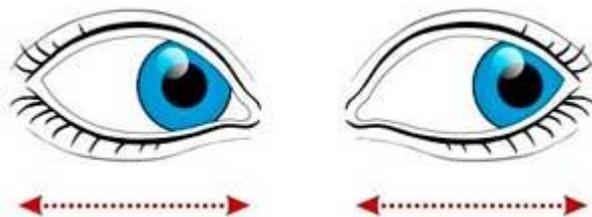
**Их глаза от удивления становились все больше и больше!!!!** Считаем: 1,2,3,4,5....

### **Упражнение 3. «Большие глаза»:**

Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 3-6 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

**Но тут дождь, закончился... На небе стали расходиться тучи: они летели то в одну сторону.... то в другую. Наискосок: в одну сторону, и в другую....**

### **Упражнение 4. «Стреляем глазами» (как на иллюстрации)**



**Зашумел ветер, и закружил листья! Водим глазами по кругу.**

**И все вокруг стихло. Закрываем глаза – расслабляемся. Считаем: 1,2,3,4,5...**

**Вдруг на небе появилось солнце...оно было высоко-высоко в небе...**

Поднимаем глаза вверх.

**Оно слепило так ярко, что мячики зажмурились! Считаем: 1,2,3,4,5....**

**Открывай глаза!**

**Ур-ра! Обрадовались мячики! Можно идти гулять... и весело прищурились от улыбки!**

Мама и ребенок улыбаются друг другу так, что прищуривают глазки.

**После сказки, предложите ребенку погулять! Сводите его на любимую площадку.**

Дорогие родители, мы выросли в то время, когда играли в прятки на улице и ждали мультфильмы по расписанию. Сейчас наши дети – ждут новые серии блогеров, мультфильмов, постов, стримов. Это не плохо, если вас не отдаляет от ребенка «цифровое пространство». Общайтесь с детьми, играйте с ними, рассказывайте сказки и придумывайте каждый раз новые!

Гуляйте побольше. Занимаетесь спортом.

***Ребенок, который не видел окружающего мира собственными глазами***

***не сможет полностью насладиться им,***

***когда возникнет не виртуальная, а настоящая жизнь.***

**Здоровья нашим детям!**