**Организация работы с родителями**

**по формированию физического здоровья детей**

 **«Зрительная гимнастика»**

 Вельская Н.Г. воспитатель МАДОУ «Сказка»

 г. Когалым Тюменской области

**Цель**: повышение компетенции родителей в формировании культуры по здоровье сбережения детей.

**Задачи.**

1.Сформировать систему знаний и умений овладения элементами зрительной гимнастики.

2.Воспитать интерес к технологии зрительной гимнастики.

3. Развить навыки и умения использования упражнений зрительной гимнастики.

**Результат**: овладение практическими умениями выполнения упражнениями зрительной гимнастики.

Кому не хочется, чтобы дочь или сын были хорошо одеты, или чтобы у них было всё необходимое? Сколько подчас мы тратим сил, энергии, чтобы достичь этого? Мы стараемся добыть то игрушку, то краски, то книжку. Иногда нас огорчает поведение детей, их капризы, непослушание. Да мало ли что нас огорчает в наших детях?

Но какие бы, ни были у нас проблемы, всё-таки главная из них – болезнь ребёнка. Она приносит нам бессонные ночи, постоянное волнение…Необходимо купить лекарство, приходиться брать больничный по уходу за ребенком, а на работе не довольны. Всё это знакомо, увы, миллионам родителей. Многие врачи абсолютно убеждены, что, если бы родители ежедневно выделяли на оздоровление детей примерно 20-30 минут, тот наши дети были бы здоровы, а многие недуги вообще бы их миновали.

В старину говорили: «**Здоровье приходит золотником, а уходит пудами**». Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, понимают, если родители так много уделяют внимания этим вещам, значит, они действительно интересны. Тем более что некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат рисовать, читать, считать.

Существуют познавательные мультики, которые позволяют ребенку получить новые знания об окружающем мире. Поэтому не стоит ограждать ребёнка от современной жизни, которая предъявляет достаточно высокие требования к человеку. Уже в начальной школе ребенку понадобится знания компьютера, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под контролем родителей.

Больше всего от работы за компьютером устают глаза. Одна из причин усталости глаз - это мерцание и световая пульсация изображения на мониторе. Глаза очень напрягаются, воспринимая такую информацию, устают.

Детям 3-х лет заниматься с компьютерным устройством рекомендуется не более часа в день, каждые 20 минут делать перерыв, для того чтобы глаза отдохнули. Ребёнку, более старшего возраста время можно увеличить, но также делать перерыв каждые 30 минут занятий или игры. Установлено, если ребенок регулярно больше 20 минут беспрерывно смотрит в монитор компьютера или экран телефона, планшета, то через полгода острота зрения начинает снижаться.

**Как же избежать этого? На помощь придёт зрительная гимнастика.**

Проводить её необходимо регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Она улучшает циркуляцию крови, укрепляет мышцы глаз, улучшает аккомодации - способность глаза к хорошему качеству зрения на разных расстояниях. Гимнастику можно проводить дома, на улице вместе с детьми по словесному указанию, с использованием ярких ориентиров.

**Примерный комплекс зрительной гимнастики:**

1.Растереть ладони до появления тепла и приложить к векам, таким образом, передавая энергию тепла от ладоней к глазам. В таком положении находиться 30-40 секунд.

2.Держать голову и шею ровно, движение глазами вверх- вниз, вправо влево. 6-8 повторов.

3.Отводим большой палец или указательный, вытянув руку на уровне глаз. Любуемся им 3 секунды одним глазом, другим, сразу двумя.

4.Быстро моргать в течение 2-х минут, но не зажмуривать глаза.

5. Зажмурить глаза, открыть, сделать «большие глаза». 5-6 раз.

6.Закрыть глаза и проделать 10 вращательных движений глазными яблоками по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

7. Обоими глазами смотрите на указательный палец левой руки вытянутый перед лицом в течении 5 секунд. Затем постепенно приближайте палец к носу (до тех пор, пока палец не начнёт двоиться). Повтор 6-8 раз.

8.Прикрепите к оконному стеклу метку на уровне глаз диаметром пять миллиметров. Встаньте на небольшое расстояние от окна, за окном вдали наметьте любой объект для фиксации (макушка дерева, антенна, крыша дома). Смотрите на метку 2 секунды, затем на выбранный объект 2 секунды. Повтор 6-8раз.

9.Выберите в комнате предмет любой геометрической формы и обведите его глазами справа налево, потом в обратном направлении. Повтор 6-8раз.

10.Закройте глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. Это можно повторить 2 раза.

 Можно использовать различные направления движения глазами, выбрать удобную для себя последовательность упражнений, но делать их не меньше 2 раз в день ежедневно. **Результат не заставит себя ждать**. И тогда компьютер, планшет, телефон не станут источником проблем, а грамотное и умеренное использование их действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет шагать в ногу со временем.