**Методические рекомендации для родителей:**

***«Гимнастика для глаз по профилактике нарушения зрения»***

1.Сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек. Затем открыть на 3-5 сек. (6-8)раз.

2.Сидя. Быстро поморгать в течение 1-2 мин.

3.Стоя. Смотреть перед собой 2-3 сек.Поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки (10-12) раз.

4.Стоя.Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца(верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот) 1мин.

5.Стоя.Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек.

6.Стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигать палец справа налево и следить, затем в обратном направлении (10-12 раз).

7.Сидя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко, через 1-2 сек снять пальцы с век (3-4 раза).

8.Сидя. Смотреть вдаль 3-4 сек, перевести взор на кончик носа на 3-5 сек (6-8раз).

9. Стоя. Голова неподвижна. Поднять полусогнутую правую руку вверх, медленно передвигать палей сверху вниз и наоборот. Следить глазами (10-12 раз).

10. Сидя. Голова неподвижна. Вытянуть руки вперёд и вправо. Рукой на расстоянии 40-50 см делать медленные круговые движения по часовой стрелке и следить за кончиком пальца. Левой рукой движения против часовой стрелки (3-6 раз).

11. Стоя. Голова неподвижна. Глаза вверх, вниз, вправо, влево (6-8 раз).

12. Сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке и против неё (6-8 раз).

13.Стоя. Ноги на ширине плеч, опустить голову, посмотреть на носок левой ноги, поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты, то же сеемое вправо - вниз.

14.Вытянуть руки вперёд на ширине плеч и на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты. Перевести взор на кончик пальцев левой руки, посмотреть в верхний левый угол, перевести взор на кончик пальцев правой руки (3-4 раза).