**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 103» г. Перми**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Консультацию для родителей**  **Подготовила воспитатель 1 категории**  **Дектерева Нэля Вячеславовна** |

**СКАЗОЧНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

В прошлой публикации мы рассмотрели достаточно сложную тему для современных детей и родителей: цифровые игрушки, гаджеты.

Действительно, 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 лишить 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 расходится 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!**