

ЗДОРОВЯЧОК

МАДОУ
детский сад №
358 «Лесная
полянка»
Г.Екатеринбург



Познавательный ежемесячник для родителей (Декабрь)

№ 4

КАрантину скажем: «НЕТ!»

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

(Разработана специалистами Института возрастной физиологии РАО)

Упражнение со зрительными метками N 1

В комнате заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4-6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый игровой сюжет. И время от времени менять их. Например, в центре стены помещается машина (или бабочка). В углах под потолком - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Бабочка может перелетать с цветка на цветок.

Выполнение упражнения:

1. Встать у рабочего места.
2. Не поворачивая головы, одним взглядом проследить движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д.
3. Переводить взор с одной метки на другую под счет 1-4.
4. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке. Скорость перевода взора не должна быть большой.
6. Продолжительность упражнения - 1 минута.

Упражнение со зрительными метками и поворотами головы N 2

Выполняется так же, как предыдущее, но с поворотами головы.

Темп выполнения упражнения - произвольный.

Продолжительность - 1 минута.

Нашим детям предстоит жить в компьютеризированном обществе, поэтому их необходимо обучать не только азам компьютерной грамоты, но и правилам безопасного общения с ним. Наша с вами задача – воспитать полезную привычку чередовать работу за компьютером с выполнением несложных упражнений, направленных на снятие утомления и профилактику близорукости.