

Рекомендации для родителей.

1.Профилактика нарушения зрения у детей.

Гимнастика для глаз

Стрекоза

**Вот такая стрекоза -
как горошины глаза.**
(Пальцами делают очки.)

**Влево-вправо,
назад-вперед -**
(Глазами смотрят вправо- влево.)

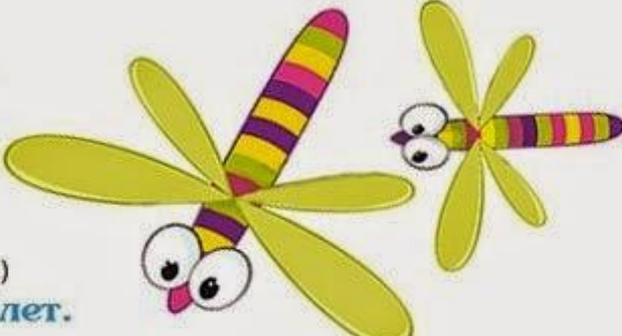
Ну, совсем как вертолет.
(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.
(Смотрят вверх.)

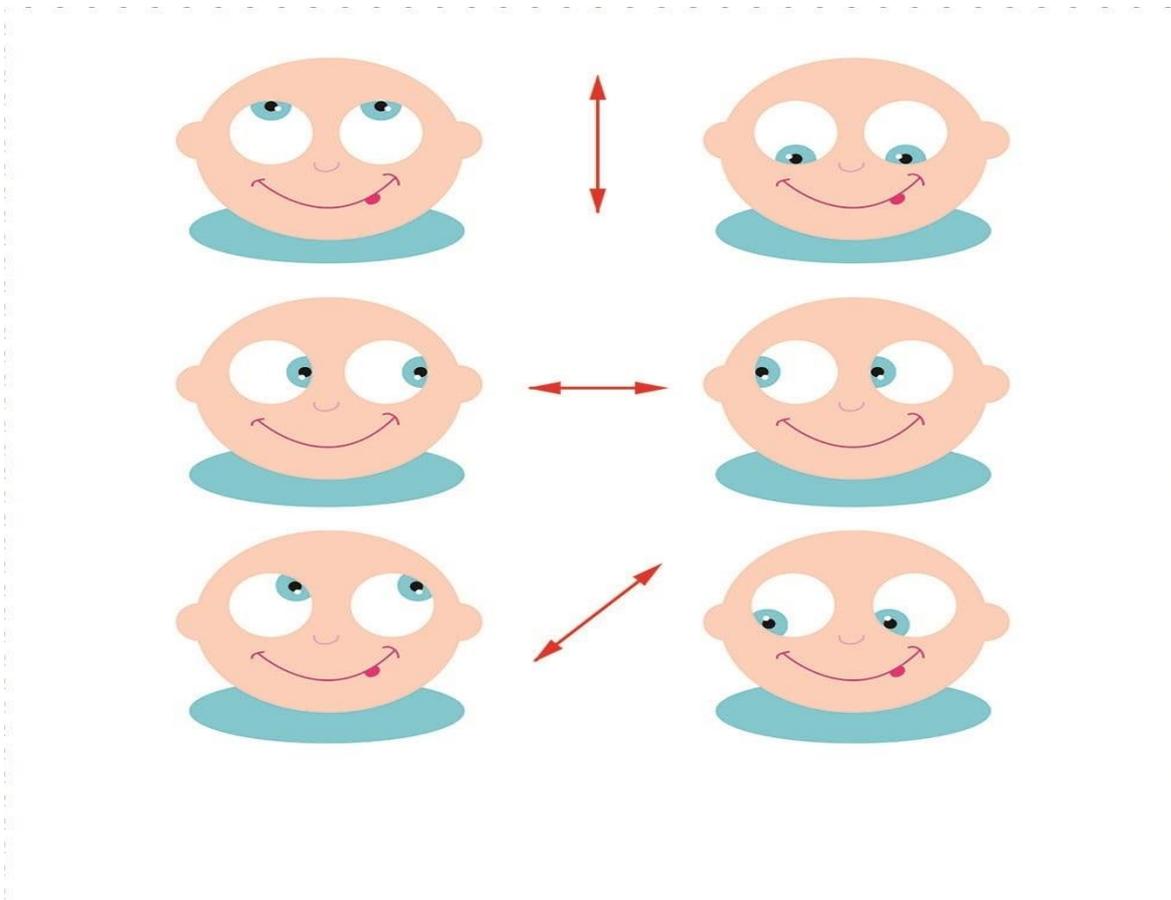
Мы летаем низко.
(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.
(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.
(Смотрят вниз.)



zirochka.ua



2. Сохраняем правильную осанку!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЕЁ НАРУШЕНИЙ.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Нарушения осанки и сколиоз - самые распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).



Памятка для родителей

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Рабочее место для дошкольника в домашних условиях.



Работа выполнена воспитателем Артемьевой А.А.

15.02.2021.

Спасибо за внимание!