**Зрительная гимнастика**

* Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.



* Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.



* Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.
* Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.



**Чем заменить компьютер?**

Стали замечать, что ваш ребёнок проводит за компьютером всё больше времени, а оторвать его от него всё сложнее? Пора отучать его от долго сидения у экрана! Чем же можно заполнить освободившееся место в жизни ребёнка?

* Велосипедные и пешие прогулки.
* Занятия спортом.
* Совместные игры.
* Чтение книг.
* Кружки по интересам.
* Домашние дела.

**Не лишайте ребёнка детства! Пусть он гуляет на улице, играет в мяч, а посидеть в офисе за компьютером всегда успеет!**

**МАДОУ «ЦРР-детский сад №7»**

**«Ярославна»**

**Компьютер: добрый друг ребёнка или монстр, разрушающий его жизнь?**

**Воспитатель:**

**Черных Ю.О.**



Рубцовск 2015