

Консультации для родителей



Закаляйся, если хочешь быть здоров

Для северных детей особенно важны закаливающие процедуры: воздушные, солнечные и прежде всего водные. Медицинских показаний против закаливания нет. Необходимо только правильно подобрать и дозировать закаливающие процедуры для каждого ребёнка, опираясь на общие гигиенические требования:

- закаливающие процедуры нужно выполнять систематически, во все времена года, без перерывов;
- увеличивать длительность и интенсивность закаливающего воздействия следует постепенно;
- необходимо учитывать реакцию организма ребёнка, чтобы варьировать продолжительность и силу воздействия закаливающего фактора – солнца, воздуха или воды;
- все закаливающие процедуры не должны проводиться против воли и желания ребёнка, то есть необходимо увлечь, заинтересовать его самостроительством своего здоровья, проводить оздоровительные процедуры в игровой форме.

Воздушные ванны – одна из наиболее щадящих закаливающих процедур. Температура воздуха в комнате для воздушного закаливания ребёнка не должна быть ниже 18 °С. Зимой проветривайте помещения 4-5 раз в день по 10-15 минут, летом держите форточки или окна открытыми, но не допускайте сквозняков. Зимой старшим дошкольникам следует гулять в безветренную погоду не менее двух раз в день по 1,5-2 часа при температуре не ниже -15...-16°С.

Если ребёнок жалуется на неприятные ощущения, если у него появляется бледность кожных покровов, не прекращайте закаливающих процедур, но сделайте их щадящими. Например, ребёнок может быть легко одет, время воздушных ванн сократите до 5 минут, но проводите их несколько раз в день.

Закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи повышают устойчивость организма к внешним воздействиям. Однако чувствительность ребёнка к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше его возраст, поэтому солнечные ванны как регулярные процедуры желательно проводить с 6 лет. При этом обязателен предварительный недельный курс ежедневных световоздушных ванн (под навесом, в тени). В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых лучей и сравнительно мало инфракрасных, в отличие от прямого солнечного излучения. Именно инфракрасные лучи вызывают перегревание организма, что особенно опасно для детей с повышенной нервной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, и пребывание ребёнка на солнце принесёт только пользу.

Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре воздуха +20 °С, лучше в безветренную погоду, в Средней России – с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате — с 8 до 10 часов. Продолжительность первой ванны — 5 минут, затем время световоздушного воздействия каждый день постепенно увеличивается до 30-40 минут и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) дети должны принимать не более 15-20 минут (за лето не более 20-30 ванн).

Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха +30 °С. После солнечных ванн, а не до них полезны водные процедуры, причем после купания, даже если температура воздуха высокая, обязательно нужно вытереть ребёнка, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.



Водные процедуры. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на детский организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоёмкость в 4 раза больше, чем воздуха. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды.

Первая характеризуется повышенным спазмом сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении — и подкожно-жировой клетчатки.

Вторая фаза отражает адаптацию к низкой температуре воды покраснением кожи, снижением артериального давления, улучшением самочувствия, подъёмом сил и активности.

Третья фаза (неблагоприятная) наступает, когда исчерпываются приспособительные возможности организма: возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. При систематическом водном закаливании продолжительность первой фазы сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное — предотвратить третью фазу.

Контрастное закаливание. Контрастное воздействие температур — наиболее интенсивный вариант водного закаливания. Для детей, особенно ослабленных, чаще всего применяют контрастное обливание ног.

Нельзя обливать холодные ноги холодной водой, ноги предварительно нужно согреть.

Как организовать процедуру? Поставьте два таза с водой так, чтобы вода доходила до середины голени. В одном тазу температура воды должна всегда быть равной 37-38 °С, а в другом (в первый раз) на 3-4 °С ниже. Ребёнок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты, затем в прохладную воду на 5-20 секунд. Число попеременных погружений — 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу понижайте на 1°С и доведите до +18 °С. У здоровых детей заканчивайте процедуру холодной водой, а у ослабленных — горячей.



Точечный массаж и дыхательная гимнастика

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. Выполняя оздоровительный комплекс хотя бы раз в день, Вы непременно получите положительный результат!

Для детей 3-5 лет.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь):

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль):

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Третий комплекс (март, апрель, май):

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Для детей 5-7 лет.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь):

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней» перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль):

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева.
Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком: «М-м-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку».

Третий комплекс (март, апрель, май):

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Ребёнок должен представить, что пчёлка села на руку, на ногу, на нос. Помочь ребёнку направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Формирование правильной осанки

Осанкой принято называть манеру человека стоять, сидеть, ходить. Осанка может быть правильной и неправильной.

Правильной осанкой называют привычную позу непринуждённо стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать прямо корпус и голову. У обладающего правильной осанкой лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены. Не умеющий правильно держать своё тело стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Нарушения осанки у ребёнка могут возникнуть, если он постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели, если во время прогулок вы держите его за одну и ту же руку, если мебель для занятий не соответствует его росту, если он носит тесную одежду, боком или, сгорбившись сидит за столом, читает или рисует лёжа в постели.

Сформировать у ребёнка правильную осанку или исправить её недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполнять их можно в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Корректирующие упражнения желательно делать несколько раз в день. Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений – 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений также постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.



Упражнения для укрепления мышц спины.

«Рыбка». И. п. – лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два» – принять исходное положение.

«Морская звезда». И. п. – лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два» – развести руки в стороны, ноги врозь; на счёт «три» – руки вперёд, ноги вместе; на счёт «четыре» – принять исходное положение.

«Кораблик». И. п. – лечь на живот, руки отвести назад, пальцы переплести. На счёт «раз» – поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад; на счёт «два – семь» – держать принятое положение; на счёт «восемь» – принять исходное положение.

«Плавание брассом». И. п. – лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; на счёт «два – семь» – движения руками, имитирующие плавание брассом; на счёт «восемь» – принять исходное положение.

«Нырлящики за жемчугом». И. п. – лечь на живот, руки вытянуть вперёд, ладони вместе. На счёт «раз» – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два – семь» – попеременные движения ногами вверх-вниз; на счёт «восемь» – принять исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

«Русалочка». И. п. — встать на колени, руки — в стороны. На счёт «раз, два» — сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз-влево; на счёт «три, четыре» — принять исходное положение; на счёт «пять — восемь» — то же в другую сторону.

«Катамаран». И. п. — сесть на коврик, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. На счёт «раз — шестнадцать» — имитировать нажимы ногами на педали.



«Медуза». И. п. — лечь на спину, ноги врозь, руки в стороны - - вверх. На счёт «раз» — группировка лёжа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно); на счёт «два, три» — держать принятое положение; на счёт «четыре» — принять исходное положение (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

«Кальмар». И. п. — сесть, руки в упоре сзади. На счёт «раз» — согнуть ноги, притягивая колени к груди; на счёт «два» — разогнуть ноги в стороны-вверх; на счёт «три» — ноги вместе; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Кит». И. п. — лечь на спину, руки — к плечам. На счёт «раз, два» — сесть, руки вверх; на счёт «три — шесть» — потрясти расслабленно кистями («кит пускает фонтан»); на счёт «семь, восемь» — принять исходное положение.

Комплекс «Красивая осанка».

«Выпрямляем спинку». И. п. — сесть на пятки, руки — в стороны. На счёт «раз» — согнув руки в локтях, соединить их за спиной (правую руку сверху, левую — снизу), переплести пальцы; на счёт «два, три» — держать принятую позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение; на счёт «пять — восемь» — то же, поменяв положение рук.

«Напрягаем ручки». И. п. — сесть по-турецки, руки — сзади, пальцы переплести. На счёт «раз» — глубокий наклон вперёд, руки назад-вверх; на счёт «два, три» — держать принятую позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Расправляем плечи». И. п. — сесть по-турецки, руки — за головой. На счёт «раз — четыре» — пружинисто отвести локти назад; на счёт «пять» — сделать глубокий наклон вперёд, отводя локти назад; на счёт «шесть, семь» — держать позу; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«Красивые наклоны». И. п. — сесть, руки — в упоре сзади. На счёт «раз» — глубокий наклон вперёд, обхватить стопы руками; на счёт «два, три» — держать позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Прогибаемся назад». И. п. — лечь на живот, руки в стороны. На счёт «раз, два» — в упоре на бёдрах прогнуться назад, подняв согнутые в коленях ноги; на счёт «три — шесть» — держать позу. На счёт «семь, восемь» — принять исходное положение.

Данные комплексы не обязательно выполнять все и полностью за один раз. Можно делать один комплекс в день, последовательно меняя их.

Профилактика плоскостопия



Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Обнаружить плоскостопие несложно — достаточно посмотреть на влажный отпечаток стопы ребёнка на бумаге.

Косолапость, отклонения стоп наружу или внутрь при ходьбе и стоянии могут также свидетельствовать о плоскостопии. Обследуйте обувь Вашего малыша — не стираются ли они по внутренней стороне подошвы и каблука. Если да — у ребёнка плоскостопие. В старшем возрасте ребёнок сам может сказать о симптомах, по которым можно заподозрить плоскостопие: при ходьбе быстро утомляются ноги, появляются боли в икроножных мышцах, в области свода стопы.

Страдающие плоскостопием ходят, развернув носки, широко расставляя ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах, при этом сильно размахивают руками.

Развитию плоскостопия у детей способствуют некоторые неблагоприятные факторы, ослабляющие в первую очередь мышцы и связки стопы. Этими факторами могут быть врожденная слабость связочного аппарата, снижение силы мышц после длительного пребывания в постели в результате болезни, вследствие перенесенных инфекций, при ожирении, общем плохом физическом развитии.

Развитие плоскостопия провоцируется ношением стоптанной или «нефизиологичной» обуви (с чрезмерно жёсткой или мягкой подошвой, без каблука), перегревом стопы в тёплое время года в валяной обуви, кедах или резиновых туфлях, а также привычкой ходить, широко разводя носки или расставляя ноги.

Как предупредить плоскостопие? Во-первых, вырабатывайте у ребёнка правильную походку, чтобы при ходьбе он не разводил носки, то есть не перегружал внутренние края стоп и поддерживающие их связки. В конце дня для расслабления мышц и снятия утомления полезны тёплые ванны для ног (температура воды 35-36 °С).

Во-вторых, не забывайте при любом удобном случае предложить ребёнку походить босиком по неровной поверхности, по песку, пройти на цыпочках, попрыгать (мягко, на носках!). Если ребёнок достаточно закалён, летом побегайте с ним босиком по мокрой от росы или тёплого дождя траве. Ваше чадо получит несказанное удовольствие и заодно выполнит прекрасное упражнение не только против плоскостопия, но и для улучшения кровообращения в ногах.

Лечить плоскостопие, как и любое другое заболевание, труднее, чем предупредить. Поэтому, не пожалейте сил и времени на его профилактику!

В-третьих, следите, чтобы стопы ребёнка не подвергались длительной чрезмерной нагрузке. Не рекомендуются длительная ходьба по твёрдому грунту, продолжительное стояние на одном месте, переноска тяжестей, т.о есть всё, что может привести к уплощению сводов стоп.

В-четвёртых, правильно подберите обувь для ежедневного ношения и занятий физкультурой: она должна иметь плотную, но эластичную подошву, а внутри — специальные вкладыши-супинаторы.

В-пятых, занимайтесь с ребёнком гимнастикой, укрепляющей своды стоп.

Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.

Начинать выполнение комплекса рекомендуем с массажа стоп — поглаживания, растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) от пальцев к пяточной области. Так же массируйте и голени — от стопы к коленному суставу. Массаж желательно проводить и при появлении чувства утомления в ногах, после напряжённой мышечной работы (приёмам массажа научите ребёнка). Время массажа — 2-4 минуты. После массажа переходите к упражнениям. Упражнения выполняются босиком.

«Каток». Сидя на стуле, катать стопой мяч в направлении вперед-назад. Упражнение выполнять левой и правой ногой поочередно в течение 1 -2 минут.



«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), собирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку), и складывать их в кучку. Время выполнения упражнения — 2 минуты. Затем упражнение повторить другой ногой.

«Художник». Карандашом, зажатым пальцами одной ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения — 30-50 секунд. Затем упражнение повторить другой ногой.

«Гусеница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд (колени полусогнуты), пятки прижать к полу. Сгибая пальцы ног, двигать пятки вперёд, к пальцам ног, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитируется движение гусеницы). Упражнение выполнить двумя ногами одновременно 30-50 секунд.

«Мельница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, колени выпрямить. Выполнять круговые движения стопой одной ноги сначала влево, затем вправо. Повторить другой ногой. Выполнить по 10-12 кругов в каждую сторону каждой ногой.

Кроме этих упражнений полезно также ходить на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стоп (по 30-50 секунд), ударять по футбольному мячу носком, внутренней стороной стопы, подъёмом (по 5-10 ударов каждой ногой), бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), делать с гантелями приседания, выпады вперёд попеременно левой и правой ногой.

После физкультурных занятий сделайте ребёнку массаж ног в течение 1-2 минут, а потом предложите 2-3 минуты полежать расслабившись. На гимнастику надо тратить не меньше 10 минут, лучше выполнять её дважды в день. При этом не обязательно выполнять все упражнения на одном занятии.



Как сберечь зрение Вашего ребёнка

На родителях лежит ответственность за то, как ребёнок сохранит своё зрение и здоровье. Если Ваш ребёнок сам жалуется на то, что стал хуже видеть, или Вы сами замечаете ухудшение зрения у ребёнка, то нельзя оставлять это без внимания. Родители обязаны знать, что глаз ребёнка от рождения до 16 лет находится в постоянном развитии. Если есть какая-нибудь врожденная или приобретенная патология, то это не может не отразиться на развитии всей нервной системы. Кроме того, детские заболевания также негативно отражаются на зрении малыша.

Наиболее тяжёлые заболевания может определить только квалифицированный врач. Единственный способ заметить начинающуюся неприятность - это провести грамотную диагностику. Родители могут не знать, что есть заболевания глаз, которые можно определить только до 3 лет.

Совсем в раннем периоде может начаться близорукость, но, когда ребёнок идёт в школу, болезнь обычно резко прогрессирует. В зрительной системе при однообразной нагрузке происходят непоправимые изменения, как например нагрузка при игре или работе за компьютером.

Даже чтение обычных книг лёжа или во время еды недопустимо. У детей с проблемами зрительной системы, а особенно у городских, система адаптации существенно ослаблена. На близком расстоянии, при разглядывании текста или картинки на дисплее, нагрузка постоянная и зачастую непосильная, поэтому вся система очень быстро утомляется, что ведёт к близорукости.

Чтобы избежать этого делайте с ребёнком упражнения для глаз, и приучайте к гигиене зрения: правильным навыкам чтения. Нужно добиваться понимания того, что нельзя читать в транспорте, лёжа и за едой, нельзя долго сидеть за компьютером. Если хочется почитать или поработать за дисплеем, то необходимо принять правильное положение тела, создать достаточное освещение, такие действия должны стать привычкой. Объясните детям, что лучше сохранить зрение, чем потом всевозможными способами восстанавливать его.

При лечении зрения не стоит думать, что можно избавляться от проблемы фрагментами: к величайшему сожалению, при наличии нарушений хотя бы на одном из уровней в любом случае поражается вся зрительная система.

Сегодня очень распространенное заболевание, как астигматизм, представляющий собой дефект, при котором в глазу одновременно существуют два оптических фокуса. Связано это, прежде всего с тем, что по одной оси роговица преломляет лучи сильнее, чем по другой. В результате такого неестественного состояния зрительной системы (это заболевание врожденное) ребёнок воспринимает зрительные образы искаженно. Это приводит к вторичному понижению остроты зрения и ведет к ещё одному заболеванию глаз - амблиопии. Сегодня разработаны современные методы диагностики этого заболевания. Родители должны понять, что вовремя начатое лечение дает возможность достичь излечения в 95% случаев.

Эффективная профилактическая мера – зрительная гимнастика.

Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому.

1. На счёт 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз
2. Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счёт 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счёт 1-4 и прямо на счёт 1-6. Поднять глаза вверх на счёт 1-4, опустить вниз на счёт 1-4 и перевести взгляд прямо на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счёт 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

В арсенале врачей много методик, которые могут помочь, но предупредить заболевание гораздо легче, и ответственны за это Вы, дорогие родители.



Упражнения для глаз

Советуем ознакомиться

«В лесу»

Ходит солнышко по кругу, /вращение глаз/
Дремлет олениха. /глаза закрыты/
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо. /открыть глаза/
Мы походим по опушке и найдем тропинку. /посмотреть вниз/
Вот сорока на верхушке /посмотреть вверх/
Клювом чистит спинку.

«Глазки»

Глазки смотрят высоко, /посмотреть вверх/
Глазки смотрят низко, /посмотреть вниз/
Глазки смотрят далеко, /посмотреть в окно/
Глазки смотрят близко. /посмотреть друг на друга/

«Стрекоза».

Вот такая стрекоза –
Как горошины глаза. /глаза широко открыть/
Влево, вправо, вверх и вниз, /вращать глазами/
А потом назад, вперёд,
Ну совсем как вертолёт. /поморгать/

«Утренние часы»

Утром капельки росы: кап, кап, кап. /моргать три раза/
Словно звонкие часы: кап, кап, кап. /моргать три раза/
Стало сухо и тепло: кап, кап, кап. /моргать три раза/
Значит утро истекло: кап! /моргнуть один раз/

«Часы»

Большие часы идут: тик-так. /медленно вращать глазами влево и вправо/
Маленькие часы идут: тик-так, тик-так. /вращать быстрее/
А маленькие ручные часики идут: тик-так, тик-так, тик-так./поморгать/

«С добрым утром»

/глаза закрыты/
Просыпайся глазок, /открыть один глаз/
Просыпайся другой - /открыть второй глаз/
Да порадуйся солнышку /широко открыть оба глаза/

«Кот»

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт /закрывать по очереди оба глаза/
Кот играет в «Жмурки» /крепко зажмуриться/
-С кем играешь, Васенька?
-Мяу, с солнцем красненьким! /открыть оба глаза/



«Качели».

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть глазами вверх, вниз/

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз /посмотреть вверх, вниз/

«Солнышко».

/Глаза закрыты/

Утром солнышко проснулось, /открыть глаза/

Потянулось, улыбнулось, /поморгать/

И, отбросив одеяло,

На зарядку побежало. /крепко зажмуриться/

Дождиком умывалось,

Облачком вытиралось,

А когда умылось – ярче засветилось. /широко открыть глаза/