

Пташечки запели,

Золотые лучики

Всех ребят согрели.

(Дети широко раскрыли глаза) .

Тут со всех сторон тучки набежали,

И лица ребятишек мокрыми вдруг стали.

(Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика).

Если мы заметили, что ребёнок трёт ладонями: глаза и жалуется на усталость в этом случае можно провести несложную гимнастику для глаз. Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть. Повторить 8-40 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1-2 минуты) .

Наша методика по оздоровлению детей отличается от традиционной тем, что решает проблемы физического воспитания, снижения заболеваемости, воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, используя наряду с традиционными методами физического воспитания нетрадиционные методы оздоровления детей.