

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
«Солнышко» села Лорино»**

Консультация для родителей

«Кроме знаний и умений детям нужно зрение!»

Инструктор по физическому воспитанию:

Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
2016 год

КРОМЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ДЕТЯМ НУЖНО ЗРЕНИЕ!

Глаз – орган зрения. Является парным органом. Состоит из глазного яблока, соединенного зрительным нервом с мозгом, и из вспомогательного аппарата (глазодвигательных мышц и век). Благодаря зрению мы различаем окружающие предметы, движения живых и неживых тел, графические и цветовые сигналы (цифры, буквы, портреты и т.п.). Зрение важно для всех видов трудовой деятельности.

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких, как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология и др.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

- Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать, поэтому следите за тем, чтобы ребенок больше бегал, прыгал, играл в подвижные игры.
- Следите за осанкой ребенка: если он сидит криво, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, что провоцирует проблемы со зрением.
- Ребенок не должен подолгу сидеть перед телевизором или компьютером. Помните, что сидеть перед экраном надо не сбоку, а прямо напротив. Нельзя смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету.
- Для тренировки зрения полезно играть с яркими игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.
- Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Комплекс упражнений для глаз.

Упражнение выполняется сидя или стоя, при ритмическом дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем открыть глаза, расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (4-5 раза).

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6 (4-5 раз).

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6; аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз (3-4 раза).

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6 (4-5 раз).

Вариант 2.

Закрывать глаза, не напрягая мышцы, на счет 1-4, широко открыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6 (4-5 раз).

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, затем смотреть прямо перед собой на счет 1-6 (4-5 раз).

Не поворачивая головы (держать прямо), делать медленные круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6 (4-5 раз).

Не двигая головой, перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1-6 (3-4 раза).

Вариант 3.

Голову держать прямо, поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Не поворачивая головы, с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6 (4-5 раз).

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6 (4-5 раз).

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (-2 раза).

Бережное отношение к зрению.

- Умываться по утрам.

- Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.

- В пищу употреблять достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец).

Профилактика близорукости.

Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости являются зрительные нагрузки, следствием которых становится формирование аномального зрительно-двигательного стереотипа. Орган зрения претерпевает функциональные и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т. е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к четкому видению отдельных предметов. Выход видится в следующем: необходимо проводить упражнения, которые предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

- **Вверх-вниз, влево-вправо.** Зажмуриться и, двигая глазами, сосчитать до 10.

- **Круг.** Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против.

- **Квадрат.** Представить квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний.

- **Скорчим рожу.** Изобразить мордочки животных или сказочных персонажей, например ежика: губы вытягивать вперед, влево, вправо, вверх, вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

- **Рисование носом.** Закрыть глаза, представить, сто нос стал длинным, и рисовать им предмет, букву и т. д.

- **Буратино.** Закрывать глаза и на счет 1-8 посмотреть на кончик своего носа. Представить, что нос начинает расти, продолжать с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, на счет 8-1 следить за уменьшением носа.