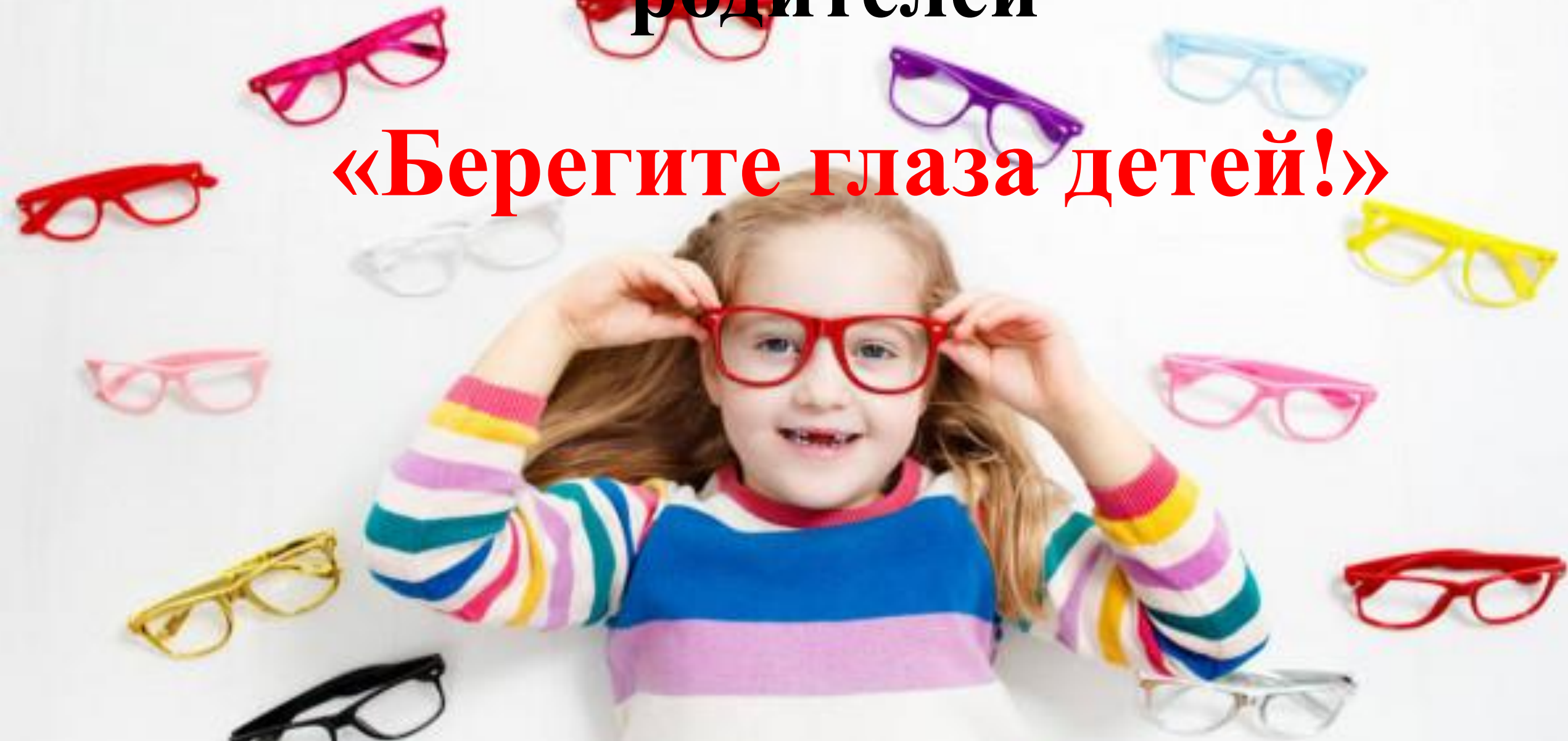


Консультация для родителей

«Берегите глаза детей!»



Как правильно тренировать глаза

Дорогие родители! Познакомьте детей с правилами охраны и гигиены зрения; для начала разучите с ними упражнения для снятия зрительного утомления. Почему это нужно прежде всего? Потому что первопричиной всех нарушений зрения является умственное и психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц.



Прочитайте детям стихотворение о том, как устроен глаз, покажите на картинках его строение.

Глаз бывает синий, серый:
Впереди, пред белой склерой
Яркой радужки кружок
Украшает глаз — домок.
В центре радужки — зрачок.
Черный маленький кружок.
Лишь стемнеет — наш зрачок,
Станет сразу же широк,
Коль светло – зрачок поуже,
Чтобы видел глаз не хуже.
А за радужкой лежит
Маленький хрусталик,
Он такой имеет вид,
Как стеклянный шарик.
Изнутри весь этот дом
Выстлан, будто бы ковром,
Оболочкой гладкой-
Тоненькой сетчаткой.
Что же в домике внутри?
На картинке посмотри.



Световые ванны

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй!» - солнышку скажу».

Моргание

Закройте глаза, подумайте о чем-нибудь приятном. Откройте глаза, поморгайте ими - «бабочка крыльями машет».

Упражнение

«СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»

- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

Глазодвигательные тренировки

Перемещать взгляд на предметы (игрушки, буквы, цифры), подвешенные в разных местах комнаты. Если рассматриваемый предмет воспринимается нечетко, то надо перевести взгляд на четко воспринимаемый предмет и снова вернуться к хуже видимому.

Если смотришь на предмет
И не видишь, есть он, нет,
На него ты не гляди,
Глаза скорее отводи,
Легко и быстро поморгай,
Вправо-влево взгляд бросай.
Снова глянешь на предмет -
Изображенья четче нет!

Упражнение «Прищепочки»

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

«Самолет»

Пролетает самолет

(смотреть вверх на одну руку, которая качается; то же другой рукой),

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел - посмотрел *(смотреть на правую руку, отведенную в сторону),*

Левое крыло отвел - поглядел *(то же левой рукой).*

Я мотор завожу *(сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулаком другой руки водить в противоположную сторону)*

И внимательно гляжу *(смотреть на кулак).*

Поднимаюсь ввысь, лечу *(руки вверх и смотреть на них),*

Возвращаться не хочу *(медленно опуская руки, следить за ними глазами).*

Ваши усилия окупятся! Глаза перестанут уставать, взгляд будет ясным и сияющим, улучшатся внимание и мыслительные способности.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

