

«Берегите глаз как алмаз»

Глаз – орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать. «Береги глаз- как алмаз»- эту поговорку знают многие, но сохранить зрение многим не удастся.

Как сохранить зрение ребенка:

- ❖ Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.
- ❖ Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, рыбу, говядину, морковь.
- ❖ Следите за осанкой ребенка. Помните : расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.
- ❖ Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором.
- ❖ Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.
- ❖ Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет-1 час в день или два подхода по 40 минут
- ❖ Про игры на сотовом телефоне лучше забыть
- ❖ Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз- превратите эту процедуру в увлекательную игру.

Физкультминутки для глаз

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо. Влево — вправо.

Посмотреть вниз. Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

Моргают глазками. Глазки закрывают.

Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.