

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга

Как сохранить и укрепить зрение.

Рекомендации для родителей.

Составитель:
Квиткина Вера Тихоновна,
инструктор по физической культуре

Санкт- Петербург
2015

Расскажите детям!

Чтобы быть здоровым, необходимо знать, как устроен человек, и заботиться о своем здоровье. Никто не заботится о нас лучше, чем мы сами. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Ответ загадки подскажет нам, о каком органе чувств мы сегодня побеседуем.

«Два братца через дорогу живут
Друг друга не видят» (Глаза)

Самое острое зрение у орла, он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова: она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орел, и в темноте не видит, как сова. Но, не смотря на это, глаза являются помощниками человека. Глаза помогают видеть все вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза должны быть очень хорошо защищены. Что защищает наши глаза? Веки и ресницы. Помните: брови, ресницы и веки не только для красоты. Они защищают глаза от пыли, ветра, пота. Но, чтобы сохранить зоркость, такой защиты недостаточно. Что же еще надо? Не удивляйтесь, слезы тоже защищают глаза от пыли и грязи, вымывая их со слезой.

Давайте запомним правила бережного отношения к зрению:

- Умываться по утрам;
- Смотреть телевизор на расстоянии не менее 3м;
- Не читать лежа и в транспорте;
- Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов;
- При чтении и письме свет должен падать слева;
- В пищу употреблять достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец);
- Делать каждый день гимнастику для глаз.

Если вы носите очки...

- Со временем с помощью очков зрение может улучшиться;
- Берегите свои очки, храните их в футляре;
- Регулярно мойте очки теплой водой с мылом;
- Снимайте во время занятий спортом.

Корригирующая гимнастика для глаз «Веселая неделька»

ВСЕ НЕДЕЛЮ ПО ПОРЯДКУ ГЛАЗКИ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ:

В понедельник как проснуться, глазки солнцу улыбнуться.
Вниз посмотрят на траву, и обратно в высоту.

Во вторник часики-глаза, отводят взгляд туда-сюда.
Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем, плотно глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять! время глазки открывать.
Жмуримся и открываем - так игру мы продолжаем.

А в четверг мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.
Что вблизи и что в дали – глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали.
Остановка! Им опять в другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать, а потом пойдем гулять.
Свежим воздухом дышать.
Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

Комплекс гимнастики на каждый день «Делай вместе с нами»

Понедельник

В понедельник в детский сад прискакали зайчики (прыжки).
Полюбили крепко их девочки и мальчики (обхватить себя руками).
Пригласили их плясать, дружно ножки выставлять (выставляют ноги вперед).
Присядь вправо, присядь влево (повороты с приседанием),
А потом кружись ты смело (повороты вокруг себя).
А ладошки у ребят, словно листики шуршат (трут ладонь о ладонь).

Вторник

К нам во вторник прилетел аист длинноногий (взмах руками).
По болоту он шагал рыб, лягушек доставал
(ходьба с высоким подниманием колен).
Наклонялся, выпрямлялся (наклон вперед, руки назад)
Вдаль смотрел на край болота (смотрят вдаль, руку ко лбу)
И на нос. Ой! Где он? Вот он! (палец подводят к носу, не отрывая взгляда).
Аист полетел домой (взмах руками)
Машем мы ему рукой (машут рукой).

Среда

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил (ходьба на месте).
И наклоны выполнять (наклон вперед),
И на цыпочках стоять (подниматься на носочках).
Мы покрутим головой,
Словно хоботом с тобой (круговые повороты головой).
В прятки мы играем,
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять!
Мы идем слона искать.
Пять, четыре, три, два, один!
Слон уходит в магазин (ходьба на месте).

Четверг

А в четверг к нам приходила хитрая лисичка
(ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы).
Показала хвостик рыжий, такой мягкий и пушистый
(туловище вправо, влево, стараясь смотреть как можно дальше назад).
Посидели, постояли, притаились, как лиса (приседание).
Мышку в норке поискали (пальчиками разгребают землю),
Вот такие чудеса (встают, разводят руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница

Мишка в пятницу пришел, он в лесу мешок нашел (имитация шагов медведя)
На высокой елке, где колкие иголки.
(потянуться руками вверх, пальцы рук разведены « иголки»)
Мы у пчел медку попросим (встряхивают кистями), на дворе настала осень.
Скоро мишка ляжет спать (приседают), будет лапу он сосать.
Пчелы дали меду целую колоду (хлопают в ладоши).

Суббота

Мы в субботу пригласили (взмахи руками к себе)
Шустрых белок на обед (приседание с поворот туловища влево – вправо).
Щей вкуснейших наварили
(имитация варки, круговые движения кистями рук),
Наготовили котлет (ладонь кладется на другую ладонь, и меняются местами).
Белки в гости прискакали (прыжки на месте),
Посмотрели на столы (широко открыть глаза).
В лес обратно убежали (бег на месте),
За орешками они (постукивание кулачком одним о другой).

Воскресенье

В воскресенье – выходной, мы идем гулять с тобой (ходьба на месте).
Смотрим вправо, смотрим влево (повороты головой),
Ничего не узнаем (разводят руки в стороны, удивляются).
Вот забор, а за забором (соединить ладони – ширмочка),
Ходит, лая, грозный пес: «Гав-гав-гав!».
Вот корова замычала: « Му-му-му!»,
Заработал паровоз: « Ду-ду-ду!».
А лошадка бьет копытцем, предлагает прокатиться.
Мы на этой карусели, прокатиться захотели (бег на месте).