

К нам в гости пришла врач - Манакова Надежда Владиславовна.

**Она рассказала нам всё о глазах и о том,
как надо беречь своё зрение. ЧТО МЫ УЗНАЛИ?**

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ГЛАЗА?

Глаза у Вари – карие, у Васи с Верой – серые.

У маленькой Алёнки – зелёные глазёнки.

А для чего нужны глаза? Чтоб текла из них слеза?

**Ты закрой глаза ладошкой,
посиди совсем немножко:**

Сразу сделалось темно.

Где кроватка? Где окно?

**Странно, скучно и обидно -
НИЧЕГО ВОКРУГ НЕ ВИДНО!**



ГЛАЗА – ЭТО ОРГАН ЗРЕНИЯ.

С помощью глаз мы смотрим и видим, воспринимаем окружающий мир. Брови защищают глаза от пота, а ресницы и веки от пыли



ЦВЕТ ГЛАЗ определяет пигмент – меланин, который находится в радужной оболочке.

Интересно, что человек может моргать невероятное количество раз в день – до 15000 раз. И от этого наши глаза не устанут.

МОРГАНИЕ помогает нам устранить пылинки с поверхности глаза и увлажнить глаза, чтобы они не высыхали. Моргание можно сравнить с работой «дворников» на машине, которые чистят и убирают всё ненужное со стекла, чтобы позволить вам ясно смотреть и видеть.

УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ для ГЛАЗ:

Глаз поранить очень просто!

Не играй предметом острым!

Глаз не три, не засоряй, лёжа - книгу не читай.

На слишком яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть – упрекать не стану.

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану.

И смотри не всё подряд, а передачи – для ребят.

Не рисуй склонившись низко, не держи ты книгу близко.

Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ! НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!



ВЕСЁЛАЯ ГИМНАСТИКА для ГЛАЗ

1. РАЗ – налево, ДВА – направо,
ТРИ – наверх, ЧЕТЫРЕ – вниз.

2. А теперь по кругу смотрим, чтобы лучше видеть мир.



3. Взгляд направим БЛИЖЕ - ДАЛЬШЕ – тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас!

4. А теперь НАЖМЁМ немного точки возле своих глаз.

Сил дадим им очень много, чтоб усилить в тысячу раз.

Потрите ладонью о ладонь. Трите до тех пор, пока ваши ладошки не станут тёплыми. ПРИЛОЖИТЕ ЛАДОШКИ к ГЛАЗАМ и подержите так некоторое время: пусть ваши глазки отдохнут.

УПРАЖНЕНИЯ для ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. «МИШКА»

ВОТ СТОИТ БОЛЬШАЯ ЁЛКА - ВОТ ТАКОЙ ВЫСОТЫ!

(поднимаем глаза вверх)

У НЕЁ БОЛЬШИЕ ВЕТКИ - ВОТ ТАКОЙ ШИРИНЫ!

(глаза – вправо, влево)

ЕСТЬ НА ЁЛКЕ ДАЖЕ ШИШКИ

(смотрим вверх – «ищем шишки»)

А ВНИЗУ – БЕРЛОГА МИШКИ

(смотрим вниз)

ЗИМУ СПИТ ТАМ КОСОЛАПЫЙ и СОСЁТ В БЕРЛОГЕ ЛАПУ

(зажмурить глаза, потом поморгать и опять зажмурить)



2. «ЗАГАДКА»

СПАЛ ЦВЕТOK

(закрыць глаза, расслабіцца)

И ВДРУГ – ПРОСНУЛСЯ

(открыв глаза, массируем веки, слегка надавливая на них – по и против часовой стрелке)

БОЛЬШЕ СПАТЬ НЕ ЗАХОТЕЛ

(часто поморгать глазами)

ВСТРЕПЕНУЛСЯ, ПОТЯНУЛСЯ

(поднять руки вверх, сделать вдох и посмотреть на руки, развести руки в стороны и сделать выдох)

ВЗВИЛСЯ ВВЕРХ и ПОЛЕТЕЛ

(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)



3. УПРАЖНЕНИЕ «УРОКИ РИСОВАНИЯ»

«Рисуем» - двигаем только глазами, не двигая при этом головой. Рисуем в воздухе различные предметы, геометрические фигуры, линии и т.д.

ИТАК, запомните ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ:

1. Хорошо высыпайтесь.

2. Давайте своим глазам отдых в течение активного дня. Во время просмотра телевизора, работы за компьютером необходимо делать паузы – 10-15 минут.



3.

Регулярно делайте гимнастику для глаз. Читать книги и смотреть телевизор можно только в хорошо освещённом помещении.

4. Читать только сидя!

5. Не щуриться!

6. Употреблять в пищу продукты, богатые витаминами А, С, Е (тыква, морковь, сладкий перец)

7. Чаще отдыхать, гулять на свежем воздухе.

8. Регулярно посещать врача офтальмолога – проверять своё зрение.

9. Проводить время за просмотром телевизора и за компьютером – не более 30 – 40 минут в день.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ДОБРЫЕ и ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

от ВРАЧА МАДОУ №115

НАДЕЖДЫ ВЛАДИСЛАВОВНЫ

МАНАКОВОЙ

**«Я ВАС ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!»**