

*Автор: Диденко Ирина Леонидовна,
воспитатель высшей квалификационной категории*

Консультация для родителей «Как важно ухаживать за глазами»

Человеческие глаза – это своеобразный живой фотоаппарат. Вы сразу обратите внимание на то, что они имеют определенный цвет. Отчего бывает такое разнообразие цвета глаз? В разные цвета окрашена радужная оболочка глаза: красящее вещество защищает глаз от прямого света. Большая часть красящего вещества радужной оболочки находится на задней ее части. А на передней части его вовсе нет. Поэтому у младенцев радужная оболочка выглядит голубой, пока с ростом ребенка красящее вещество не начинает вырабатываться передней части этой оболочки. Именно поэтому все дети рождаются с голубыми глазами. Радужная оболочка регулирует размеры зрачка. Познакомьте детей со строением глаза. Для чего нужно все это знать? А для того, чтобы ребенок понимал, что глаза надо охранять и беречь.

В заботе о глазах сама природа помогает человеку, оберегая их своими средствами. Например, потечет пот со лба - его остановит густая изгородь бровей. Понесет ветер в лицо человека - ее задержит плотный ряд ресниц. Ну а если пылинки и сдует на роговицу (прозрачную оболочку, в которую – никуда предмет заключены все части глаза) их тотчас смахнет мигающее веко. Если же

в опасной близости от глаза появится какой, причем – веки захлопнутся сами раньше, чем человек успеет подумать об этом.

В беседах с ребенком о зрении сконцентрируйте внимание на необходимости сохранять зрение. Подсчитано, что 6-7 летний ребенок за несколько часов, проведенных над книгами и тетрадями, напрягает мышцы глаза в такой же степени, как напрягал бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой.

На зрение влияет и общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут зрению огромную пользу. Прививать этот навык полезно с детского сада. Научите ребенка упражнениям, которые снимут усталость и которые помогут укрепить мышцы глаз.

Например:

- Поводи глазами из стороны в сторону, поморгай.
- Повращай глазами, чтобы всем, кто на тебя смотрит стало страшно.
- Закрой глаза, откинься на спинку стула, расслабься.
- Подойди к окну и попеременно смотри то на дальние предметы, то на ближние.

У специалистов и воспитателей на группах есть картотеки с гимнастикой для глаз, которыми тоже можно воспользоваться.

Советы, как сберечь зрение:

1. Не читайте при плохом освещении.
2. Не читайте лежа; в автобусе, метро.
3. Не нагибайтесь близко к книге. Расстояние 30см.
4. Не напрягайте зрение при просмотре телепередач. Не находитесь к экрану ближе, чем на 2 метра и дальше, чем на 4-5 метров от него.
5. Занимайтесь общей зарядкой. Гуляйте на воздухе. Выполняйте упражнения для отдыха глаз. Будьте примером для своего ребенка!

Поговорите о правилах ношения очков.

Литература:

- 1 З. И. Тюмасева, Н. Т. Шеремет « Я - человек, ты – человек, мы – люди».
- 2 Л. И. Латохина « Творим здоровье души и тела»
- 3 Л.Ф. Тихомирова « Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью».