Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»»

Консультация для родителей детей раннего возраста «Береги глаз, как алмаз»

Воспитатели:
Белоногова А.В., воспитатель 1 кв.кат.
Богданова И.Н., воспитатель

с. Перегрёбное, 2021 г.

Мы очень часто в беседах затрагиваем тему здоровья.

*«Продукты, полезные для **глаз и здоровья**».*

Морковь: Витамин А очень хорош для здоровья **глаз**, так как содержит в себе антиоксидант бетакаротин, помогающий поддерживать острый взгляд.

Фрукты: такие как киви, апельсины, черника полны витамина С.

Чеснок: прекрасная пища для восстановления четкого взгляда. Он содержит серу, положительно воздействующую на **глаза**.

Абрикосы: они содержат каротеноиды, улучшающие зрение.

Яйца: очень полезны для **глаз**. В яйцах содержится сера, лютеин, цистеин, амино-кислоты. Они также защищиают **глаза от катаракты**.

Черный шоколад: Он содержит флаваноиды, которые защищают кровеносные сосуды **глаз**. В результате этого, роговая оболочка остается сильной.

Гимнастика для **глаз**:

«Жмурки» - необходимо крепко зажмурить **глаза** примерно секунд на 5, а потом их открыть.

«Бабочка» — нужно моргать **глазками так**, как будто бабочка машет крыльями, и делать это надо очень быстро.

«Вверх-вниз» — необходимо смотреть сначала вверх, а потом вниз, не наклоняя головы.

«Часики» — так как в предыдущем упражнении смотрели вверх и вниз, в этом необходимо водить **глазами** из стороны в сторону. Повторить такое упражнение 20 раз.

«Крестики-нолики» — в данном упражнении необходимо **глазами** нарисовать в воздухе сначала круг по часовой стрелке, а затем против часовой. Далее надо также, одними **глазами**, нарисовать крестик. Провести условные две линии сначала с верхнего левого угла в нижний правый, затем с правого верхнего в левый нижний.

«Гляделки» — при выполнении этого упражнения необходимо не моргать как можно дольше, а когда все же моргнули, необходимо закрыть **глаза и расслабить их**.

Как устроен **глаз**?

Все знают, как устроен фотоаппарат. Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш **глаз**. Посредине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других – синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посредине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Сама природа заботливо **оберегает глаз**. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в **глаз**, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко. Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

Причины ухудшения зрения

Работа при плохом освещении.

Чтение при малом расстоянии от **глаз до книги**.

Чтение лежа.

Длительный просмотр телепередач

Соблюдайте несложные

правила

Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.

Расстояние от книги, тетради до **глаз** должно быть 30–35 см.

Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.

Телевизор смотреть не более 2–3 передач в неделю *(по 1–1,5 ч)*.

Располагаться от телевизора не ближе 2–3 м, не дальше 6–8 м.

Место для сидения должно быть удобным.

Изображение на экране должно быть четким