**Консультация для родителей**

«Берегите глаза»

Дорогие родители! Обращали ли вы внимание на то, что «очкарики» делятся на грустных и веселых? Одних нарушение зрения печалит, обидные и шутливые дразнилки сверстников огорчают, а другие не только не огорчаются, но и сами любят пошутить, а главное - увлеченно помогают своим глазам решить серьезную проблему: как научиться лучше видеть? и при этом хорошо учиться? и даже улучшить зрение в будущем? Что же делать ребенку со слабым зрением, чтобы не напрягать глаза?

**Как правильно организовать свое рабочее место?**

**Как правильно тренировать глаза**

Познакомьте детей с правилами охраны и гигиены зрения; для начала разучите с ними упражнения для снятия зрительного утомления. Почему это нужно прежде всего? Потому что первопричиной всех нарушений зрения является умственное и психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц. Глаза - это часть организма, и в качестве таковой они подвержены воздействию факторов, влияющих на организм в целом. Ни один другой орган чувств не испытывает такой нагрузки, как глаза! Такие болезни, как диабет и нефрит, могут стать причиной проблем со зрением. Установлено, что пятна перед глазами «плывут» при заболеваниях печени и нарушениях пищеварения; что воспалительное состояние (конъюнктивит, воспаление радужной оболочки глаз) является симптомом дисбаланса в организме, возникающего вследствие чрезмерного потребления сахара, белка и т.д.

Есть и чисто механические причины нарушения нормального снабжения глаз кровью и нервными импульсами. Они кроются в напряженном состоянии мышц задней части шеи, которые действуют на шейные позвонки, затрудняя нормальное функционирование зрительных нервов, а также поражая вазомоторные нервы, контролирующие размеры небольших артерий, в результате чего приток крови к голове ограничивается.

Можно утверждать, что зрительный анализатор - самый чувствительный и самый неподготовленный к учебным нагрузкам орган ребенка, впервые приходящего в школу. Начальный период обучения предполагает чрезвычайно высокий уровень зрительных нагрузок в связи с интенсивным овладением детьми чтением, письмом, счетом.

Расскажите детям, что глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе. Сделайте все возможное, чтобы выработать у них зрительные привычки, способствующие уменьшению нагрузки на глаза. Чтобы понимать, как и почему появляются зрительные нарушения, детям надо знать, как устроен и работает сложный орган зрения.

Организуйте свою жизнь и жизнь ваших детей так, чтобы в свободное время вы имели возможность активно отдыхать и восстанавливать силы. Проникнитесь мыслью о необходимости заботы о своих глазах и глазах ваших детей. Пусть простые приемы снятия зрительного утомления станут неотъемлемой частью вашего образа жизни!

Ваши усилия окупятся! Глаза перестанут уставать, взгляд будет ясным и сияющим, улучшатся внимание и мыслительные способности.

**Дорогие родители! Прочитайте детям стихи.**

Люблю глаза твои, мой друг,

С игрой их пламенно-чудесной...

Ф. Тютчев

\* \* \*

И можно с южными звездами

Сравнить, особенно стихами,

Ее черкесские глаза.

Она владеет ими смело,

Они горят огня живей...

А. Пушкин

\* \* \*

Взор черно-огненный, отверстый,

Как молния, вослед гремит,

Блистает, жжёт и поражает…

Г. Державин

\* \* \*

Мои глаза любовно созерцали

Цветы в росе, прозрачный небосклон;

И снова дня ликующая сила,

Мир обновив, мне сердце обновила.

И. В. Гёте

Прочитайте детям стихотворение о том, как устроен глаз, покажите на картинках его строение.

Зрение - чудесный дар природы, благодаря которому человек воспринимает внешний мир. Мы видим Солнце и звезды, находящиеся на расстоянии миллиардов километров от Земли, видим красоту окружающей природы, людей и все, что создано ими. Глаза дают нам возможность читать и знакомиться с культурой прошлых поколений, с достижениями современной науки.

**Игровые упражнения для снятия зрительного утомления**

Обучение проводится под девизом «Играя, лечимся!». В игровой форме осуществляется самомассаж, снятие физического, психического и зрительного напряжения, активизация глазодвигательных функций, формируются рациональные способы зрительного восприятия.

**Световые ванны**

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй!» - солнышку скажу».

**Моргание**

Закройте глаза, подумайте о чем-нибудь приятном. Откройте глаза, поморгайте ими - «бабочка крыльями машет».

Глазодвигательные тренинги

Перемещать взгляд на предметы (игрушки, буквы, цифры), подвешенные в разных местах комнаты. Если рассматриваемый предмет воспринимается нечетко, то надо перевести взгляд на четко воспринимаемый предмет и снова вернуться к хуже видимому.

Если смотришь на предмет

И не видишь, есть он, нет,

На него ты не гляди,

Глаза скорее отводи,

Легко и быстро поморгай,

Вправо-влево взгляд бросай.

Снова глянешь на предмет -

Изображенья четче нет!

Массаж пальцев и руки

Петушок, петушок,

Чистим мы твой гребешок.

Долго первый зубчик трем,

Ко второму перейдем.

Третий долго-долго трем,

На четвертый перейдем.

А теперь клюв разотрем

И по складке проведем:

Назад-вперед, назад-вперед,

Петух песенку поет.

Упражнение «Прищепочки»

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

**«Самолет»**

Пролетает самолет

(смотреть вверх на одну руку, которая качается; то же другой рукой),

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел - посмотрел (смотреть на правую руку, отведенную в сторону),

Левое крыло отвел - поглядел (то же левой рукой).

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулаком другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак).

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за ними глазами).

Упражнение «Любопытная Варвара»

Смотрит влево (голова влево),

Смотрит вправо (голова вправо),

А потом опять вперед (голова прямо).

Пусть Варвара отдохнет (отдых; шея расслаблена).

А Варвара смотрит вверх,

Выше всех, дальше всех (наклон головы назад).

Возвращается обратно (голова прямо),

Расслабление приятно (отдых).

Г. Державин