

Комплекс консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям

«Зрение – окно в мир для ребёнка»



Презентацию подготовила Кобзева Н.В.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни!

- *Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.*
- *Зрение – окно в мир для ребенка.*



Интересно, что:

- По скорости и полноте восприятия, глаз превосходит все органы чувств человека.
- С помощью зрения обеспечивается обозрение окружающих предметов, процессов и явлений действительности.
- Зрительная информация составляет около 90% всей получаемой информации из окружающего мира.



ВАЖНО!



- С первых дней жизни ребенка зрение тесно связывается с осязанием, слухом, обонянием и другими видами чувствительности.
- В результате образуются сложные динамические системы связей, являющиеся чувственной основой всей психической деятельности и ориентации ребенка в пространстве.

Для укрепления зрения используйте

- **Зрительные паузы** - в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.
- **Коррекционные физминутки для укрепления зрения** – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии («раскройте глазки широко, как сова», «зажмурьтесь от света» и т. д.)
- **Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях, помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза («погладьте брови», «легко надавите на веки кончиками пальцев», «потрите глазки, как будто проснулись» и т. д.)

Для укрепления зрения используйте

- **Зрительная гимнастика** – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой (пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении).
- **Тренировочные упражнения для глаз** - проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.
- **Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня:
 - **Красный** – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
 - **Оранжевый, жёлтый** – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
 - **Синий, голубой, зелёный** – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

И помните!
Берегите глаза ребенка!



Спасибо за Ваше внимание!

Консультацию подготовила
воспитатель:

Кобзева

Наталия Валерьевна

