

Важнейшим органом зрения является - **глаз**.

Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

В настоящее время каждый четвертый дошкольник имеет нарушение зрения.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Поэтому, для качественного восприятия окружающего мира важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей

Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком!

### **Тренажёр В. Ф. Базарного**

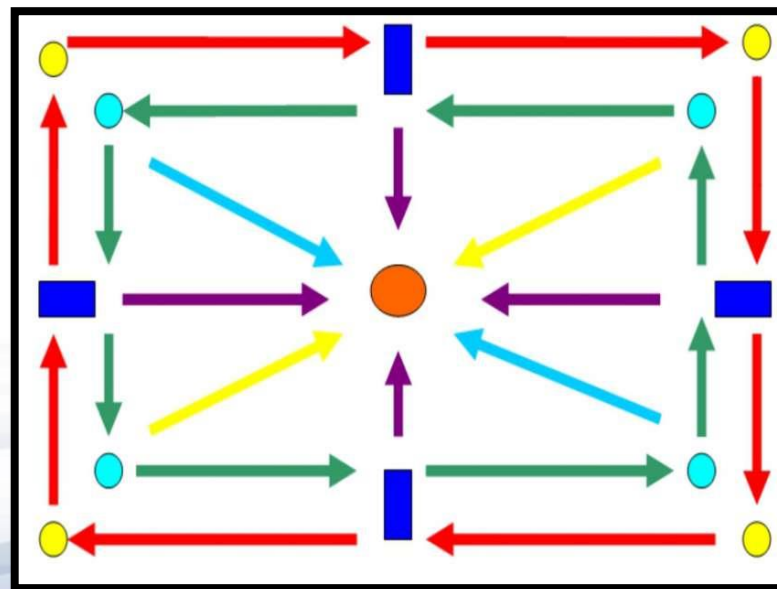
На плакате изображены линии - «Маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз.

1. - Плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо.
2. - Плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз.
3. - Движения глазами по часовой стрелке на красном эллипсе.
4. - Движения глазами против часовой стрелки на эллипсе синем.
5. - Неотрывные движения глазами по двум эллипсам.



### **Тренажер В.Ковалева «Видеоазимут»**

Тренажер «Видеоазимут» на листе бумаги форматом А-3. Упражнения меняются на «рисование» диагоналей прямоугольника и вертикали. Движения глазами осуществляются при относительно неподвижном лице и способствуют резкому улучшению кровоснабжения тех участков оболочки глаза, к которым крепятся глазодвигательные мышцы. Именно эти упражнения способствуют укреплению склеры - оболочки глаза и превращают близорукий глаз в нормально видящий.



## «Пальминг»

- это упражнение на расслабление глаз.

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз-таки помогает им отдохнуть. Этот метод используем на своих занятиях после зрительных нагрузок.

Перед его выполнением ладони следует хорошенько разогреть. Для этого их трут друг о друга. Затем складывают вместе пальцы рук и создают небольшую ямку для глаз.

Получается, что образованные ямки кладут прямо на глаза, скрещивая пальцы рук на лбу, нос должен быть между мизинцами и свободно дышать. При этом для глаз создается полная темнота, в которую можно вглядываться.

Во время выполнения упражнения глаза следует держать открытыми, а плечи, локти, пальцы и ладони – расслабленными. Это же касается всего тела: примите комфортную позу – лягте, сядьте на стул или кресло, либо расположитесь на полу, скрестив ноги под собой. Можно локтями опереться в колени или в столешницу.

Включить лёгкую, расслабляющую музыку.

Желательно при этом думать только о хорошем в жизни, чтобы отдыхали не только глаза, но и нервная система.

Упражнение выполняется 2-3 минуты.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД № 17 «АЛДУШКИ»



## ПАМЯТКА «Как сохранить зрение детей»



г.Нижневартовск