**Консультация для родителей на тему: «Здоровые глаза».**

 Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир  с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы

   90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрении.   Каждый  человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять.  Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

   Начиная с дошкольного возраста, гимнастика для глаз для детей считается лучшим профилактическим средством защиты глаз. При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

  Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

  Самая ранняя зарядка рекомендована для детей от 3 лет. Однако в этом возрасте ребенок активно познает мир и его глаза и без того всегда хорошо работают, за исключением врожденных патологий или травм. Упражнения для 3-летних детей стоит делать для того, чтобы гимнастика вошла в привычку. В этом возрасте рекомендуются несложные расслабляющие упражнения.

   Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

-для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

-для укрепления мышц глаз;

- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

                                                        «Тренировка »

                                (*движения глаз в соответствии с текстом*)

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

(*Быстро поморгать глазами*.)

                                                  «Наши глазки отдыхают»

                                  (*движения глаз в соответствии с текстом*)

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют (*глаза закрыты*)

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

(*Открыть глаза, взглядом нарисовать мост*)

Нарисуем букву о,

Получается легко.

(*глазами нарисовать букву о*)

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

«Цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки (*смотреть вверх*)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (*моргать быстро*),

Наши алые цветы закрывают лепестки, (*закрывать* *глаза*)

Тихо засыпают, головой качают (*смотреть* *по* *сторонам*).

«Самолёт»

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт.

(*ребёнок смотрит вверх за «полётом» самолёта*)

Правое крыло отвёл, посмотрел,

Левое крало, отвёл, посмотрел.

(*отводит в сторону правую (левую) руку, смотрит на неё)*

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(*вращательные движения руками перед грудью, наблюдая за ними взглядом)*

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу!

(*встаёт на носочки и изображает полёт самолёта*)