

МБДОУ «ЦРР – д/с «Калинка»

«Калинке» пятерка по зрению!

*День сегодня необычный,
Несомненно, важный.
Его должен почитать
В этом мире каждый.
Радость видеть нам дана,
Так оценим это.
Будем зрение беречь,
И внимать советам.*

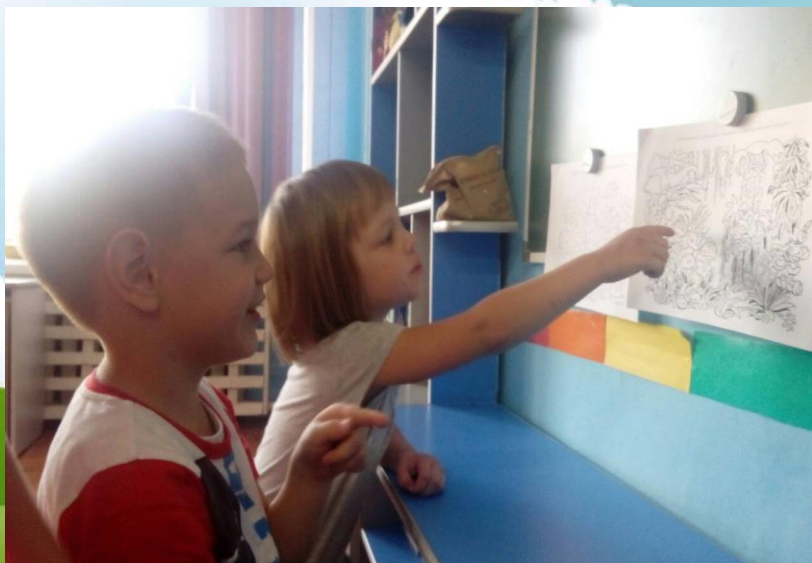
Организаторы: Касьянчик Светлана Петровна, старший воспитатель
Залётин Татьяна Сергеевна, педагог-психолог

Острота зрения:





Поиск:



Сенсорный мешочек:





Создание коллажей-инструкций:

Береги зрение!

Берегите свои глаза!!!

Прислушайся! Когда хитит,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои не плакали,
Могли надолго сохранить себя,
Запомни два десятка строк
На заклочительной странице:

Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!

Глаза не трни, не засорь,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть
нельзя — тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.

И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

Не пшик, складывайся тихо,
Не держат учебник близко,

И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должна быть тридцать сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**

Правила по охране зрения:

1. Не трить глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом.
3. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа).
4. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут.
5. Не читайте в транспорте.
6. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
7. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
8. Оберегайте глаза от попадания в них пыли и опасных жидкостей.
9. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
10. Ешьте продукты с витаминами.
11. Гуляйте часто на свежем воздухе.





Неможе смотреть
интернет передачи



Неможе дома
сидеть за компьютером



Любимую группу -
периску



Неможе читать
при плохом освещении



Неможе дома
играть в телеф.
игры



Неможе читать
за столом



Неможе носить
очки при
хорошем зрении



"Звездочки" 9ч.

Гимнастика для глаз:



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1
Часто-часто поморгай,
После глазки закрывай,
Сосчитай так до пяти
И сначала всё начни!

2
Зажмурь глаза, до трёх считай,
Затем их шире открывай
И так, считая до пяти,
Ты, не мигая, вдаль гляди!

3
Руку держим пред собой,
Не мотая головой,
Пальцем водим вверх и вниз,
Вправо-влево и – следим!

4
Ты на палец свой смотри
И считай до четырёх,
А потом ты вдаль гляди:
До шести твой будет счёт!

5
Нарисуй круги глазами
Для начала только вправо,
После влево раза три...
И расслабься – вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следи!

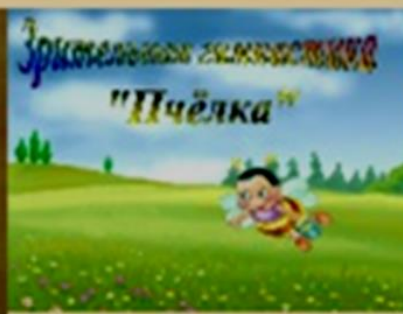


ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Используя упражнения зрительной гимнастики, мы обучаем детей хорошему видению. Но зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять ее регулярно, дозированно.»

Офтальмолог профессор Э. С. Аветисов

Виды зрительной гимнастики



Памятка «Берегите зрение»:

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнцезащитные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
 - Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

ВИТАМИННАЯ ДИЕТА

- Для здоровья глаз очень полезны витамины:
- А (морковь, томаты, листовые овощи, жир);
- В (орехи, большинство фруктов, зерновые, печень, почки, рыба различных сортов)
- С (плоды шиповника, цитрусовые, лук, помидоры, шпинат, яблоки).
- Необходимы нашим глазам микроэлементы – калий (мёд, бананы, печёный картофель, растительное масло) и цинк (креветки, сельдь, печень, мясо, грибы).

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ:



1

Чтение при хорошем освещении.
Свет должен падать на книгу
равномерно.

2

Перерывы в работе.
Каждые 30-40 минут,
давайте глазам отдых.



3



Гимнастика для глаз. Вращение глаз
по часовой стрелке и против,
повторять по 10 раз.