**Консультация для родителей**

**«Правила бережного отношения к зрению».**

**10 основных правил:**

1. Смотреть телевизор не более 1…1,5 часов в день.

2. Сидеть не ближе трех метров от экрана телевизора.

3. Не читать лежа, не читать в транспорте.

4. Оберегать глаза от попадания инородных предметов.

5. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.

6. Расстояние от глаз до текста 30…35см.

7. Правильно сидеть при письме.

8. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов: морковь, помидоры, сладкий перец.

9. Делать гимнастику для глаз.

Гимнастику необходимо проводить 1-2 раза в день. При длительной и интенсивной нагрузке на органы зрения необходимо давать отдых глазам каждый час. Студенты и школьники могут делать её во время перемены или дома, перед выполнением домашнего задания.

10. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

**Как устроен глаз?**

В передней части глаза видна радужная оболочка (цветная часть), окружающая маленькое круглое отверстие — зрачок. Когда смотришь на предмет, свет отражается от него и попадает тебе в глаз через зрачок, проходит сквозь хрусталик-линзу, фокусирующую изображение, и, наконец, достигает сетчатки. Сетчатка — это своеобразный экран из нервных окончаний, на котором изображение перевернуто вверх ногами. Клетки сетчатки преобразуют световые сигналы в электрические и передают их по зрительному нерву в мозг; здесь информация обрабатывается и распознается зрительный образ.

**Зарядка для глаз:**

* Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.
* Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: вправо-влево, и по вертикали: вверх-вниз.
* Моргание. Интенсивно сжимайте и разжимайте веки.
* Диагонали. Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите, как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.
* Расслабление. Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни.

Воспитатель Шамшина О.В.