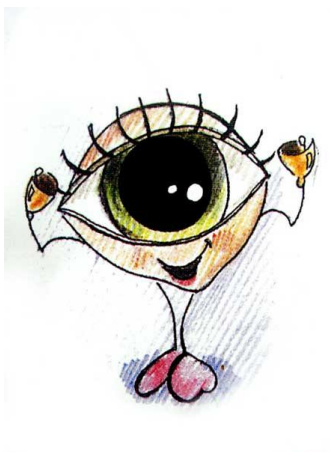


Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Терсюковский детский сад»
641982, Курганская область, Шатровский район,
село Терсюкское, улица Победы, дом 25.
Тел. 8 (35257) 9 – 80 – 50
E-mail: politova.oxana2012@yandex.ru
Официальный сайт Учреждения: <http://tersuk1.ucoz.ru>

Зрение-это важно

«Мудрец будет скорее избегать болезни,
чем искать средства против них».

Томас Мор



Воспитатель: Нагаева Галина Валентиновна

Село Терсюкское
2018 год

Значительную проблему для здоровья взрослых и детей в последние годы преподносит компьютер. Эта нужная и полезная вещь при неправильном пользовании наносит существенный урон физическому и психическому состоянию человека.

Вы, как многие родители (законные представители) желаете видеть своего ребёнка здоровым, энергичным, красивым, спортивным.

Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье. Наверное, Вы согласитесь, что семья и семейное воспитание играют основную роль в развитии Вашего ребёнка.

От Вас, во многом зависит, вырастет ли Ваш ребёнок здоровым и жизнерадостным или преждевременно разрушит свое здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – задачи **здорового образа жизни**.

Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой.

❖ Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными, ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1—2 мин, далее не больше 10 мин.

Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение. За рубежом таким образом успешно лечат многие заболевания: конъюнктивит, трахому, астигматизм, близорукость, дальнозоркость.

Эффективно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

❖ Как правильно делать соляризацию глаз на солнце

Лечение зрения солнцем выполняют **рано утром или поздно вечером**, в то время когда **солнце находится на линии горизонта**. Оптимально — первые полчаса после восхода или в течение последних полчаса перед закатом.

Внимание! Ни при каких обстоятельствах нельзя смотреть на яркое дневное солнце пристально.

Исходное положение - устойчивая поза с выпрямленной спиной и прямой головой. Направив взгляд на солнце, внимательно всмотритесь в его центр. Постарайтесь сократить поле зрения до размеров солнечного диска. Глаза важно держать широко открытыми и не моргать. Если чувствуете, что скоро выступят слезы, глаза нужно закрыть и, сохраняя их в расслабленном состоянии, постараться удержать мысленный след солнечного диска между бровями.

❖ Соляризация на отражение солнца

В этом варианте следует смотреть на отражение солнца в воде — в реке, в озере, в пруду в любое время дня.

❖ Соляризация на луне и на её отражении

Упражнение выполняется аналогично предыдущему в течение 3 — 10 минут. Желательно расположиться так, чтобы луна была примерно под углом 45 градусов. Предпочтительнее смотреть на отражение луны, а не на нее саму, причем выполнять упражнение рекомендуют не чаще, чем раз в неделю. Если вы обладаете неустойчивой нервной системой, вглядываться сосредоточенно в луну вам нельзя.

Для зрения очень полезно также фиксировать взгляд не только на солнце или луне, но и на облаках, звездах, вершинах гор, ландшафтах. Так что смело любуйтесь красотами окружающего мира — только не забудьте снять очки!

❖ Соляризация глаз на пламени свечи

Упражнение необходимо выполнять после захода солнца, в полутьме или в полной темноте.

Свеча устанавливается на уровне глаз на расстоянии примерно 50 — 100 см от глаз. Важно принять устойчивую позу, в которой будет удобно смотреть на свечу не моргая. Постарайтесь хорошо сосредоточиться, чтобы ни звуки, ни предметы, ни посторонние мысли не отвлекали от процесса.

Соляризация глаз на свече предусматривает внимательное всматривание в пламя, во время которого площадь зрения сужается до минимальной. Глаза не должны моргать и должны быть широко открытыми. Постепенно пламя превращается в цельное яркое пятно, еще больше увеличивающееся со временем: в идеале оно должно занять практически все поле зрения.

Однако ни в коем случае нельзя выполнять упражнение через силу: при появлении слез и рези глаза нужно закрыть и представить, что мысленно смотришь на свечу. Между бровями останется светлое пятно, которое постепенно исчезнет. Со временем нужно стараться максимально увеличить период этого остаточного свечения.

Внимание! Очень важно во время выполнения упражнения соляризации глаз на свече следить за осанкой.

Если вы все будете делать правильно, со временем заметите, что началось естественное восстановление зрения, а именно улучшение его остроты.

Дружеский совет

Сохраняйте зрение! Зеленый цвет помогает сохранить зрение — повесьте перед столом или компьютером зеленый коврик.



Мама и папа могут многое!

Желаю Вам успехов

в сохранении и укреплении здоровья Вашего ребёнка!