Занятие практикум «Профилактика нарушения зрения».

Цель: Знакомить родителей с гимнастикой для глаз, с самомасссажем биологически активных точек на лице; разучивать комплекс упражнений для сохранения зрения у детей.

Ход занятия:

Здравствуйте уважаемые родители! Мы пригласили вас, чтобы поделится с вами знаниями о профилактике нарушения зрения. Сначала выступит медицинская сестра нашего детского сада –Любовь Дмитриевна.

-Здравствуйте уважаемые родители! Острота зрения во многом зависит от общего здоровья, поэтому общеукрепляющие игры как на открытом воздухе так и в помещении полезны для глаз. Причины снижения остроты зрения различны. Но специалисты, выделяют прежде всего вредное влияние просмотра телепередач, занятий на компьютере. Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила: не смотреть книжки в плохо освещенных зонах, на близком расстоянии, дольше 15минут находиться у телевизора .Кроме того можно выполнять специальные упражнения для глаз

Медицинская сестра показывает массаж .(Родители повторяют вместе с детьми )

Воспитатель:

Дорогие мамы давайте вы вместе с нами поиграете в игру «Елочка».

Воспитатель раздает детям и родителям атрибуты.(маленькие елочки на палочке)

Дети берут в руку маленькую елочку, четко проговаривая чистоговорку. При выполнении гимнастики голова находится в одном положении, двигаются только глаза.

Дети хором проговаривают:

Ашу-ашу-ашу-

Нарядим елку нашу.(Передвигаюет елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом).

Ишки-ишки-ишки,

Вот золотые шишки.(Поднимают елочку вверх и опускают вниз, следя за ней взглядом).

Ош-ош-ош,

Шар большой хорош.(Рисуют в воздухе круг.)

Ша-ша-ша,

Елка тоже хороша.(Рисуют в воздухе елочку).

Воспитатель:

-Какие вы молодцы !А теперь представьте что вы превратились в часики, мамы у нас будут большими часами, а детки маленькими.

(Дети и взрослые принимают исходное положение : ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища, упражнение «маятник»)

-Наши часики пошли. Тик-так, глазки вправо –влево. Вот как мы умеем. А теперь маргаем , глазки закрываем, ладошками прикрыли глазки , отдохнули. Спасибо вам мамы за то, что вы вместе с нами поиграли, вам мы раздадим комплексы упражнений для глаз, вы дома сможете сами с детьми заниматься профилактикой нарушения зрения. Желаю вам крепкого здоровья и дальнейшего плодотворного сотрудничества.