



*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Ақсарихинский детский сад*

Здоровьесберегающий проект
«Гимнастика для глаз»
Старшая-подготовительная группа

Проект вела воспитатель: Нагибина О.Т.

Цель проекта:

- ❖ Укрепление и сохранение зрения детей дошкольного возраста.

Задачи:

- ❖ Научить детей бережному отношению к себе, своему здоровью, своим глазам.
- ❖ Заинтересовать и обучить родителей практическим навыкам сохранения и укрепления зрения детей, показать важность данной проблемы.

Ожидаемые результаты проекта:

- ❖ Произойдет активизация зрительных функций.
- ❖ Улучшится зрительная память.
- ❖ Совершенствуется прослеживающая и глазодвигательная функции зрения, укрепятся мышцы глаз.
- ❖ Повысится уровень развития зрительного восприятия, острота зрения.
- ❖ Повысится уровень знаний у родителей и детей о бережном отношении к здоровью глаз.

Участники: воспитатели, родители, дети.

Сроки реализации проекта: 1 месяц.

Содержание проектной деятельности

| № п/п | Вид деятельности | Цель | Срок | Участники |
|-------|--|---|----------|-----------------------|
| 1 | Изучение литературы. Подбор Дидактического материала. | Подобрать материал с учетом состояния зрительных функций, уровня развития зрительного восприятия и индивидуальных особенностей детей. | 1 неделя | Воспитатели, родители |
| 2 | Разместить в родительский уголок: статьи, рекомендации, консультации, памятки по теме проекта. | Просвещение родителей по теме «Охрана здоровья зрения» | 1 неделя | Воспитатели, родители |
| 3 | Консультация «Профилактика нарушения зрения у детей раннего возраста» | Привлечь внимание родителей к своевременному обследованию детей и при необходимости к медицинской помощи. | 1 неделя | Воспитатели, родители |
| 4 | Консультация «Береги глаз как алмаз» | Дать знания родителям о мерах по профилактике нарушений зрения детей, защите детского зрения. | 2 неделя | Воспитатели, родители |

Содержание проектной деятельности

| № п/п | Вид деятельности | Цель | Срок | Участники |
|-------|--|---|------------|--------------------------------|
| 5 | Творческая мастерская «Изготовление тренажеров для глаз». Занятия с офтальмотренажерами | Изготовление офтальмотренажеров, картотеки гимнастики для глаз «Берегите зрение! | 2-3 неделя | Воспитатели Родители, дети |
| 6 | Проведение зрительной гимнастики | Рассказать о важности проведения зрительной гимнастики. Познакомить с правилами ее проведения. Предложить комплексы для проведения с детьми дома. | 3 неделя | Воспитатели, Родители, дети |
| 7 | Экспериментальная деятельность. Рассматривание предметов через грязные и чистые стеклышки | Привлечь внимание родителей к своевременному обследованию детей и при необходимости к медицинской помощи. | 4 неделя | Воспитатели, Родители, дети |
| | | | | |

Строение глаза

Глаз – орган зрения.

Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца.

Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.



КТО САМЫЙ ЗОРКИЙ?



Самым зорким из животных в нашей местности считается орёл. Он высоко летает и далеко видит. Особенно орёл хорошо видит свою добычу. А ночью лучше всех видит сова.



Хуже всех ночью видит курица. Поэтому болезнь, когда человек ночью плохо видит или совсем не видит, называют куриной слепотой.



Профилактика

Закаливать ребенка,
чтобы он как можно
меньше болел.
Заниматься спортом.



Есть полезные продукты
для глаз: творог, кефир,
отварную рыбу, морковь,
капусту, чернику,
бруснику, клюкву.
И обязательно
зелень - петрушку, укроп.

Профилактика

- Писать, читать при хорошем освещении
- Нельзя читать лежа
- Нельзя читать в транспорте
- Расстояние до телевизора 2-3 м, нельзя долго смотреть телевизор
- Детям за компьютером играть не более 10-15 минут
- Нельзя тереть глаза руками
- Не стесняться носить очки
- Делать гимнастику для глаз



ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него:

С использованием художественного слова

Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Без использования художественного слова



Быстро моргайте - 10-15 секунд



Зажмурьтесь, широко откройте и повторите - 5-8 раз



Посмотрите прямо перед собой и переведите взгляд на кончик носа - 5-6 раз



Взгляните на предмет, расположенный вдалеке, а затем переведите взгляд на вещь, расположенную вблизи, - 5 раз



Посмотрите сначала вверх и вправо, потом вниз и влево, не поворачивая при этом голову, - 4-5 раз



Закройте глаза и расслабьтесь, а затем «нарисуйте» глазами воображаемый знак бесконечности или восьмерку - 2 минуты

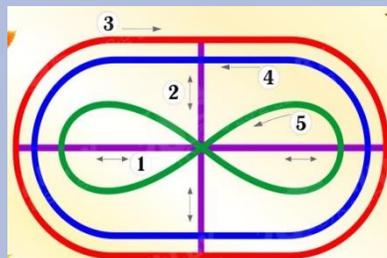
ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

С использованием ИКТ



С использованием специальных полей



С предметами



Без атрибутов
(никакие предметы и плакаты не используются)



Гимнастика для глаз

Картотека упражнений для глаз



Берегите зрение!



Берегите зрение!



Берегите зрение!

Список литературы:

- ❖ Венедиктова М. В. , Галкина Л. Н., Кайдалова Т. Н. Методическое пособие по проведению коррекционных занятий с детьми с нарушением зрения дошкольного возраста. Н. Нов., 2005.
- ❖ Ермаков В. П., Якунин Г. А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. М., Просвещение, 1990.
- ❖ Лапп Е. А. Развитие связной речи детей 5-7 лет с нарушением зрения. М., Тв. Центр Сфера, 2006.
- ❖ Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения. Под ред. Земцовой М. И., М, Просвещение, 1978.
- ❖ Сековец Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Н. Нов., 2001.
- ❖ Смирнова И. В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М., Центрполиграф, 2004