



*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Ақсарихинский детский сад*

**Здоровьесберегающий проект**  
**«Гимнастика для глаз»**  
**Старшая-подготовительная группа**

*Проект вела воспитатель: Нагибина О.Г.*

### **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.

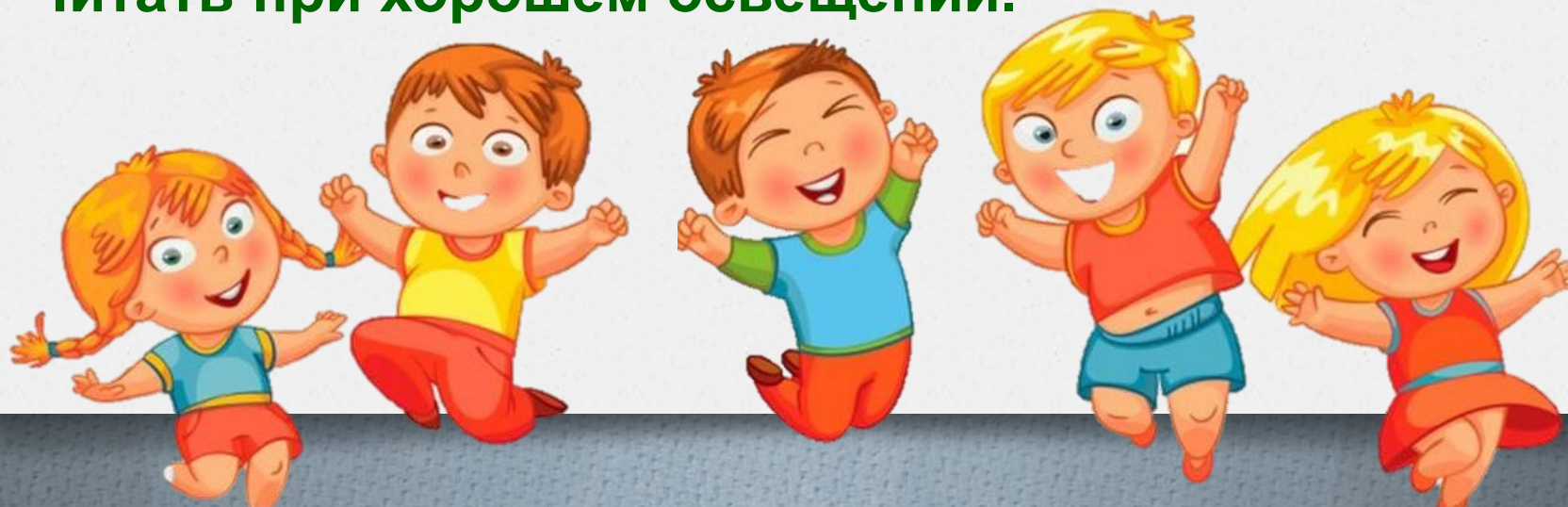
Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.



# ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА

Как вы думаете, что для глаз вредно,  
а что полезно?

- Читать лёжа.
- Смотреть на яркий свет.
- Смотреть близко телевизор.
- Оберегать глаза от ударов.
- Промывать глаза по утрам.
- Тереть глаза грязными руками.
- Читать при хорошем освещении.



# 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

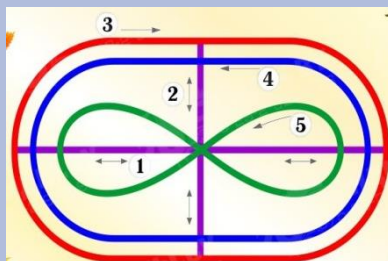
# ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

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!**



**Берэгите 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