

МБДОУ г.Иркутска детский сад № 43

Проект по охране зрения  
«Свои глазки сберегу –  
сам себе я помогу»

Воспитатели:

Станицкая Юлия Александровна  
Трунева Ксения Александровна



Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, своим глазам начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Большая нагрузка на органы зрения в наш век компьютеризации, увлечения детей мультиками, компьютерными играми. Дети дошкольного возраста хорошо знают, что глаза человеку нужны для того что бы видеть, но не всегда могут самостоятельно контролировать свои действия и окружающую обстановку, которые, так или иначе, влияют на зрение.

Зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, воспринимающий 80 % всей поступающей информации. Исследования физиолога В.Ф. Базарного показали, что к основным причинам нарушения зрения относятся:

- ▶ наследственность;
- ▶ низкий уровень физической активности детей раннего и дошкольного возраста;
- ▶ резкий переход с произвольного зрительного режима в условиях детского сада на школьный режим занятий с длительными нагрузками на аппарат глаза.

В начале проведения проекта провели опрос детей, который выявил, что они достаточно много времени проводят за гаджетом, компьютером и телевизором, а зрительную гимнастику не делают. Привычка контролировать действия по охране зрения у детей не сформирована. Они не понимают важности соблюдения режима просмотра TV, игр за телефоном и планшетом, правил гигиены глаз. Родители, в свою очередь, не видят проблемы в профилактике зрения. Все это ведет к ухудшению зрения и болезням глаз.

Что бы привлечь внимание детей и родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, в частности зрения, нами был разработан **проект «Свои глазки сберегу – сам себе я помогу»**.

Проект  
«Свои глазки берегу – сам себе я помогу».



## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

- ▶ Укрепление и сохранение зрения детей старшего дошкольного возраста через созданные системы профилактики зрения у детей в детском саду и дома.

## **Задачи:**

### **Для детей:**

- ▶ Расширить представление о строении глаза и влиянии образа жизни на работу глаз;
- ▶ сформировать у воспитанников привычку в самоконтроле действий, направленных на сохранение здоровья глаз;
- ▶ научить применять комплекс упражнений для профилактики зрения в детском саду, дома и школе;
- ▶ сформировать навыки гигиены зрения у детей;
- ▶ активизировать работу мышц глаз, повышать остроту зрения, развивать мелкую моторику рук.

### **Для родителей:**

- ▶ Показать важность данной проблемы, дать теоретические знания;
- ▶ подобрать консультационный материал;
- ▶ осуществление просвещения родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз;
- ▶ способствовать созданию активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения.

► **Продукты проектной деятельности:**

- ┘ рекомендации для родителей: буклеты «Веселая гимнастика для глаз», «Профилактика болезней глаз у детей», консультация «Компьютер и дети», папка – передвижка «Будут здоровыми глаза всегда, если полезная в доме еда», памятка «Сохраним здоровое зрение».
- ┘ диагностический инструментарий: опросник для родителей, вопросник для детей;
- ┘ конспект НОД;
- ┘ макет глаза из пенопласта;
- ┘ изготовление офтальмо тренажёров ( по Базарному);
- ┘ изготовление картотеки «гимнастика для глаз»;
- ┘ художественно - продуктивная деятельность: рисование «Эмоции в глазах», «Такие разные глаза»; «Очки», «Глаз», аппликация «Виды спорта».
- ┘ создание коллажа «полезно-вредно», «Еда для глаз»;
- ┘ изготовление атрибутов к сюжетно ролевой игре «На приёме у окулиста» ;
- ┘ Изготовление наглядной информации для детей, родителей;
- ┘ Изготовление дидактической игры, направленных на сохранение зрения.
- ┘ Памятка по сохранению хорошего зрения «Береги глаза».

## ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- ▶ Развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивного развития.
- ▶ Улучшение восприятия и зрительно – двигательной моторной координации.
- ▶ Повышение познавательной активности.
- ▶ Создание условия для сохранения зрения на протяжении дошкольного детства и школьного периода.
- ▶ Сформировать устойчивый интерес детей к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- ▶ Сформировать устойчивый интерес у родителей к проблеме укрепления и сохранения зрения детей.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

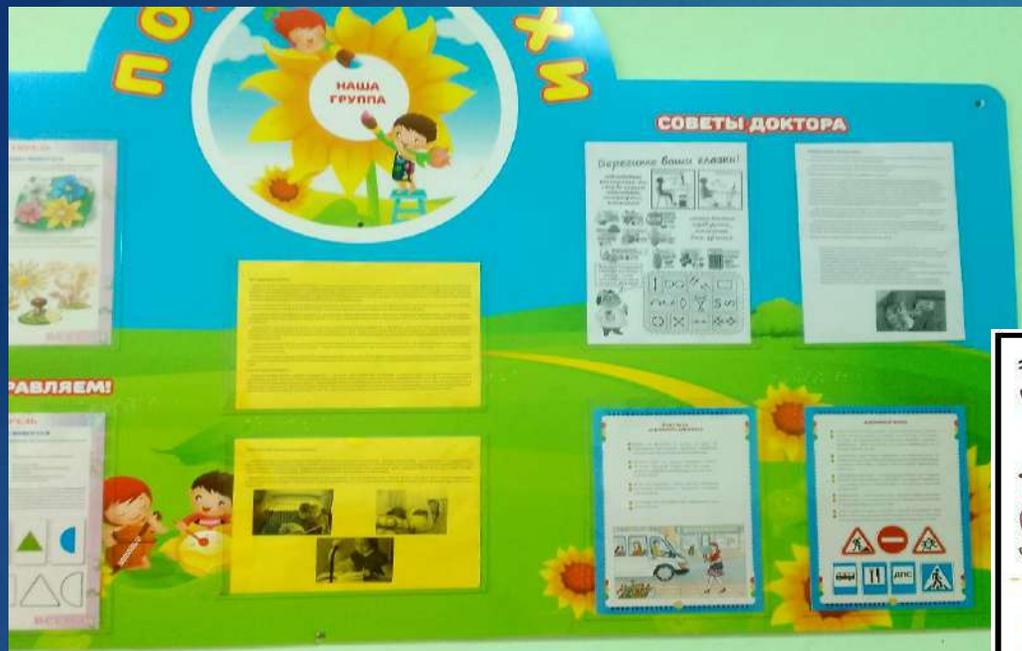
- ▶ Беседы.
- ▶ Проблемные ситуации.
- ▶ Совместная организованная деятельность.
- ▶ Оформление информации для родителей.
- ▶ Консультации для родителей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Взаимодействие с родителями»

- ▶ Оформление родительского уголка. Просвещение родителей по теме «Охрана здоровья зрения» Буклеты «Веселая гимнастика для глаз», «Профилактика болезней глаз у детей», папка – передвижка «Будут здоровыми глаза всегда, если полезная в доме еда», памятка «Сохраним здоровое зрение».
- ▶ Консультирование. Привлечь внимание родителей к своевременному обследованию детей и при необходимости к медицинской помощи.
- ▶ Разъяснить, почему планшет, телефон и компьютер негативно влияют на зрение детей. Консультации: «Лечение заболеваний глаз у детей», «Компьютер и дети».

# КОНСУЛЬТАЦИИ



## 10 продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

- вареное

- в свежем виде

- в виде салата

- замороженное

- регулярное употребление

- полезные вещества, витамины

<p><b>Морковь</b></p> <p>бета-каротин <b>A</b></p> <p>+ сметана или сливки</p>	<p><b>Черника</b></p> <p>лютеин <b>C</b> <b>B1</b></p> <p>+ варенье</p>	<p><b>Черный шоколад</b></p> <p>Флавоноиды</p> <p>10-30 г в день</p> <p>+ должен быть без добавок и примесей</p>
<p><b>Творог</b></p> <p>рибофлавин <b>B12</b></p>	<p><b>Шпинат</b></p> <p>лютеин</p>	<p><b>Тыква</b></p> <p><b>A</b> <b>B1</b> <b>B2</b> <b>C</b></p> <p>лютеин <b>цинк</b></p> <p>зеаксантин</p> <p>+ супы и каши</p>
<p><b>Брокколи</b></p> <p>зеаксантин <b>лютеин</b></p> <p>каротин</p>	<p><b>Лук и чеснок</b></p> <p>сера</p>	<p><b>Рыба, рыбий жир</b></p> <p>жирные кислоты <b>омега-3</b></p> <p>наиболее полезны лосось, сардины, сельдь</p>
<p><b>Фрукты зеленого и оранжевого цветов</b></p> <p><b>C</b></p>		

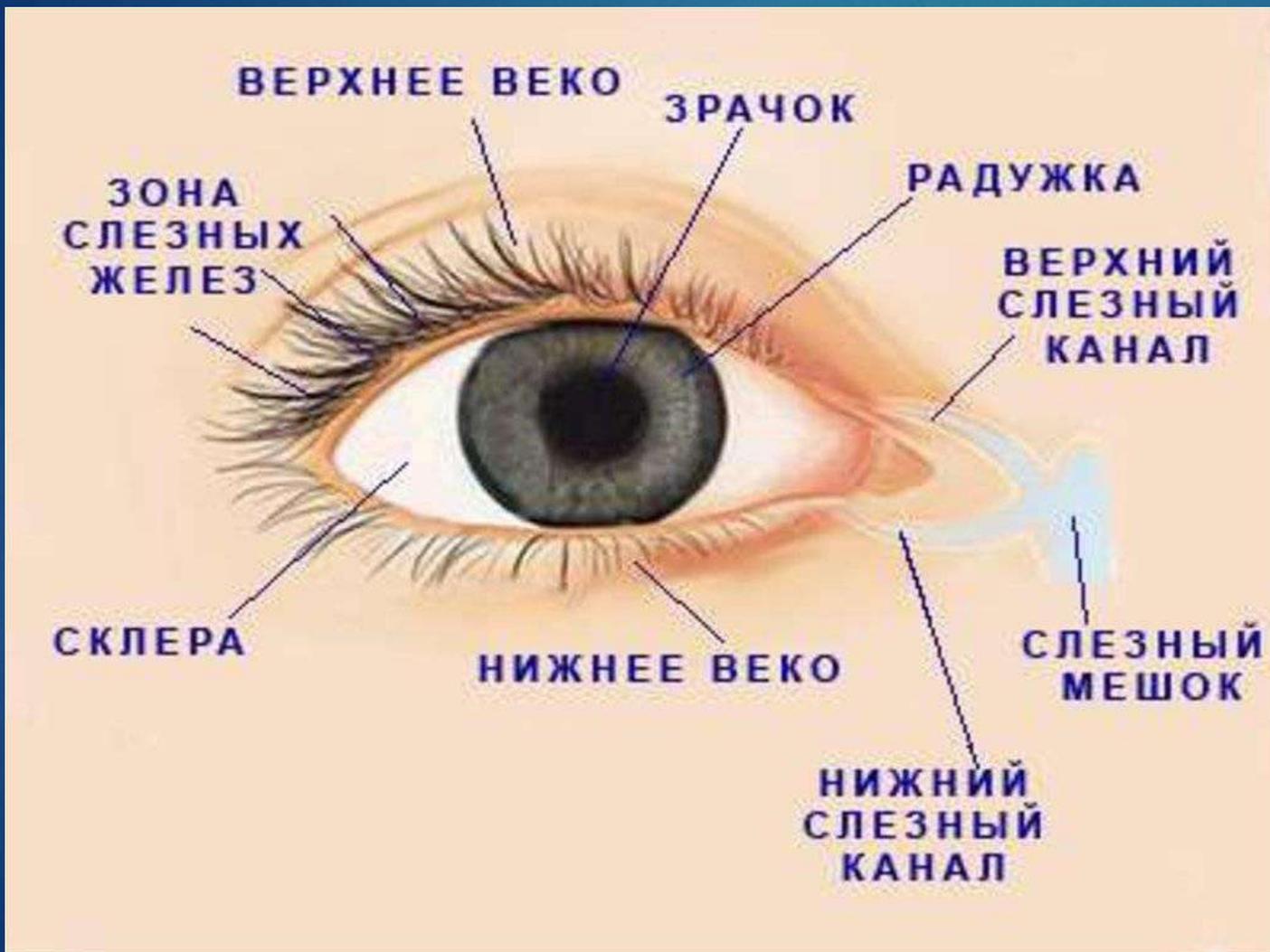
## 10 натуральных продуктов для здоровых глаз

Витамины, наиболее полезные для зрения

**A, B1, B2, B6, B12, C**

<p><b>Рыба</b></p> <p>для остроты</p> <p>содержит A, B6, жирные кислоты Омега-3</p>	<p><b>Грейпфрут</b></p> <p>против старения хрусталика</p> <p>Vit. C, A, B, железо, калий, фосфор, фолиевая кислота</p>	<p><b>Черника</b></p> <p><b>A</b> <b>B1</b> <b>C</b> <b>PP</b></p> <p>от усталости</p>
<p><b>Творог</b></p> <p>улучшает кровоснабжение</p> <p><b>B2, B12</b></p>	<p><b>Капуста</b></p> <p>от покраснения</p> <p><b>C</b> и <b>P</b>, <b>B1</b>, <b>B2</b>, <b>PP</b>, <b>A</b> также холин</p>	<p><b>Фисташки</b></p> <p>для сетчатки</p>
<p><b>Тыква</b></p> <p>для четкости</p> <p>лютеин и зеаксантин, <b>C</b>, <b>A</b>, <b>B1</b>, <b>B2</b> и <b>цинк</b></p>	<p><b>Черный шоколад</b></p> <p>для укрепления кровеносных сосудов</p> <p>флавоноиды</p>	
<p>для "сумеречного зрения"</p> <p><b>Морковка</b></p> <p><b>A, B, PP, C, E</b></p>	<p><b>Лук и чеснок</b></p> <p>для четкости сера</p>	

# Занятие « Знакомство со строением глаза».



- ▶ **Цель:** Дать детям теоретические знания о строении глаза, и какую функцию выполняет каждая из его частей.
- ▶ Дети узнали, что такое глазница, зачем нужны ресницы, брови, веки, почему у людей разный цвет глаз, как зрачок реагирует на освещение, почему мы не видим в темноте, какой частью глаза мы видим и т.д.



# Аппликация « Глаз »



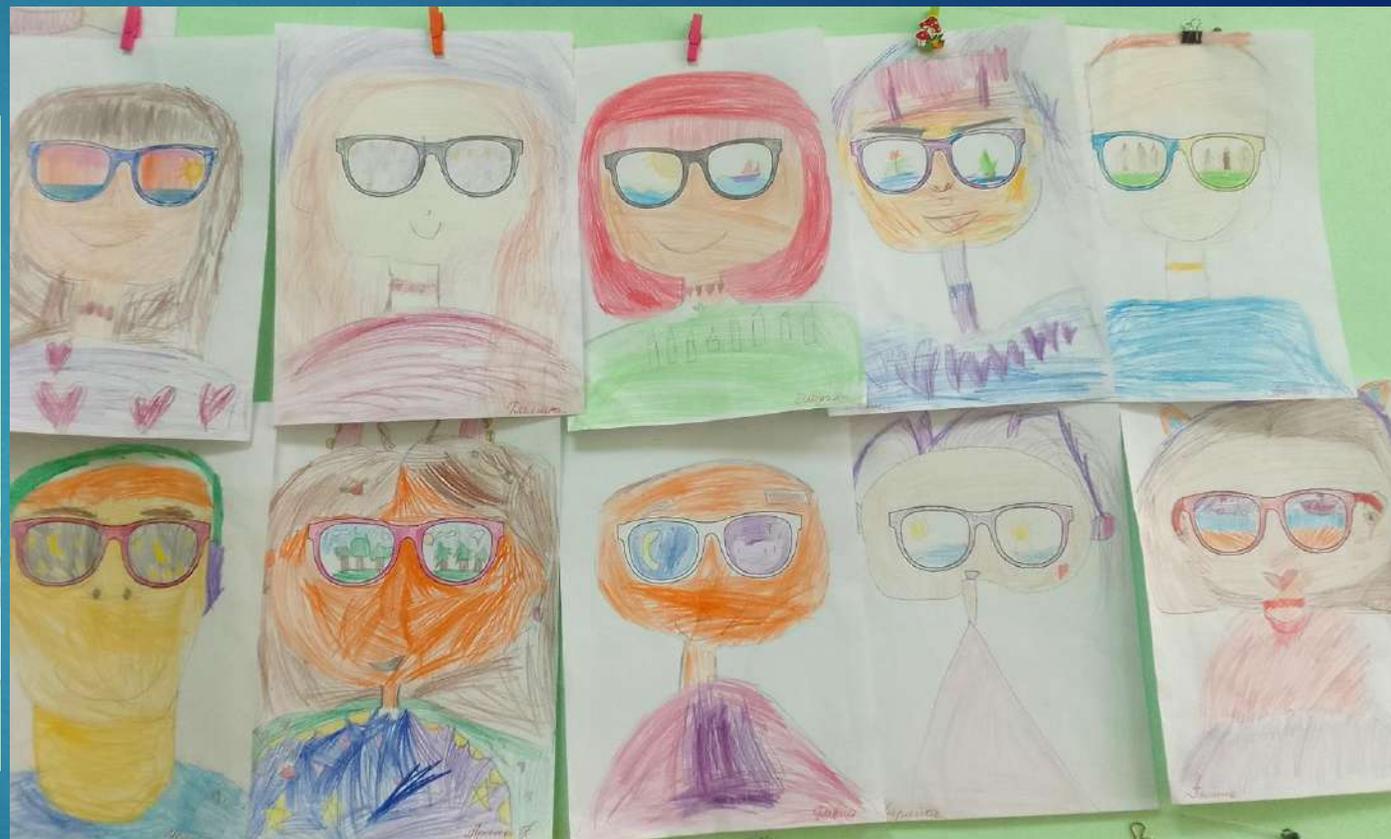
## «Советы доктора Айболита» или как сохранить хорошее зрение.

В ходе беседы дети узнали, как важен сон и прогулки для глаз какие действия, предметы и вещества могут быть опасными для глаз, травмировать его, как правильно читать и писать за столом, сколько времени можно проводить за просмотром телевизора, играть с планшетом, с компьютером, модно ли читать лёжа, а также какие продукты полезны для зрения.

Продукт деятельности Коллаж.



# Рисование « СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ».

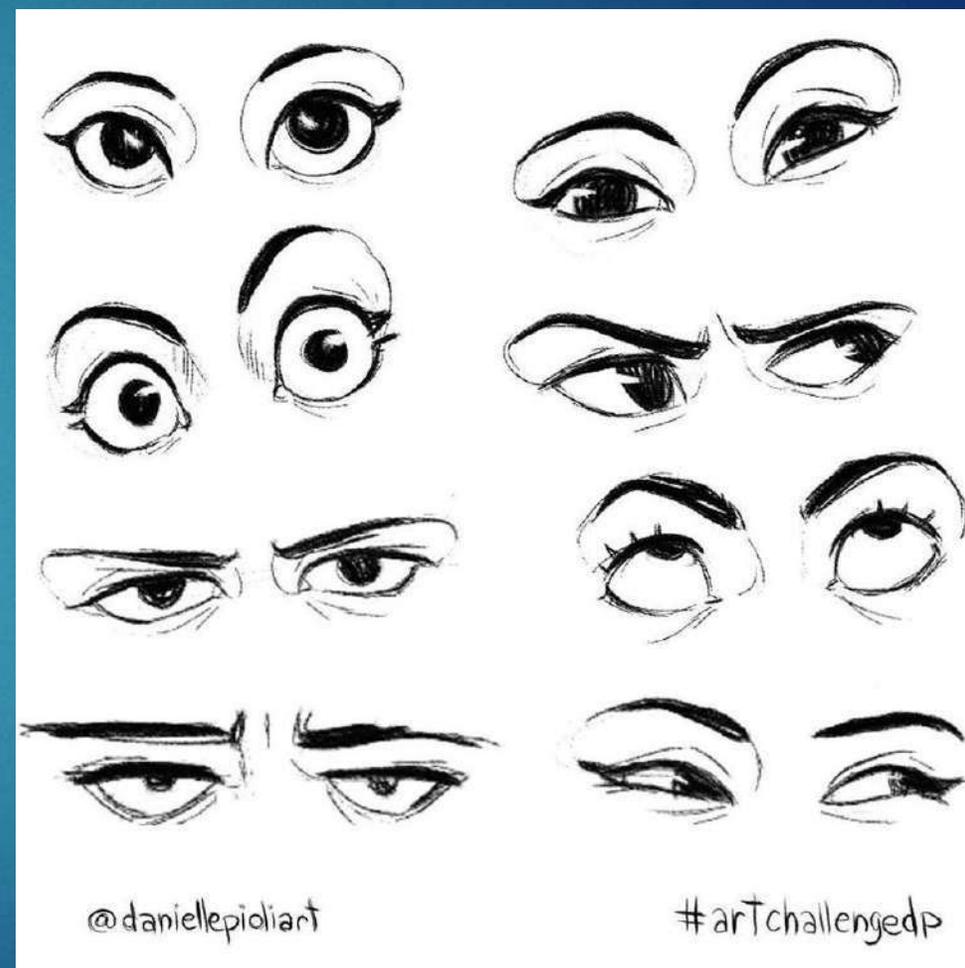


# Виртуальная экскурсия в медкабинет «Если глаза заболели».

Дети познакомились с профессией врача окулиста, с различными заболеваниями глаз и причинами их возникновения. Узнали о значении соблюдения правил гигиены и как часто нужно посещать врача окулиста. А также изготовили атрибуты к сюжетно-ролевой игре.

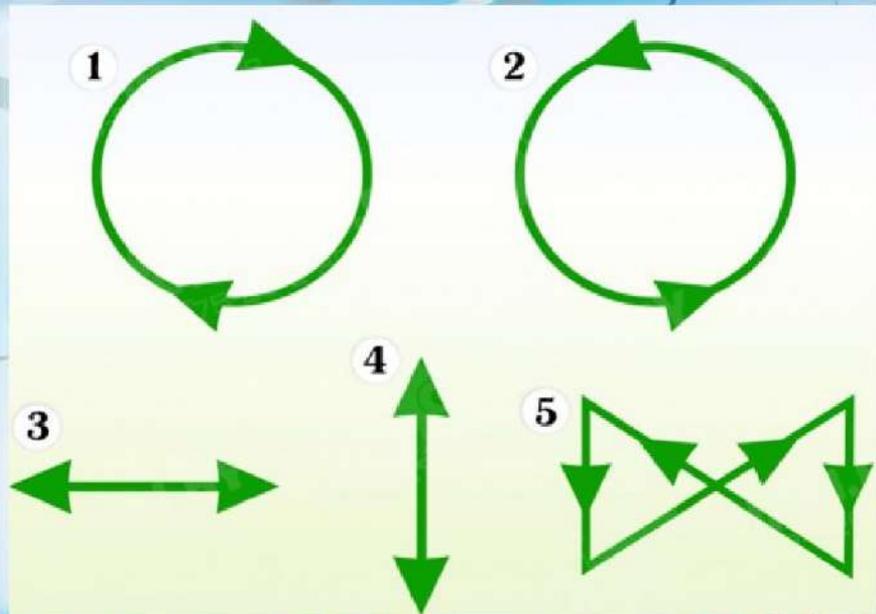


# Психогимнастика «Глаза и настроение».

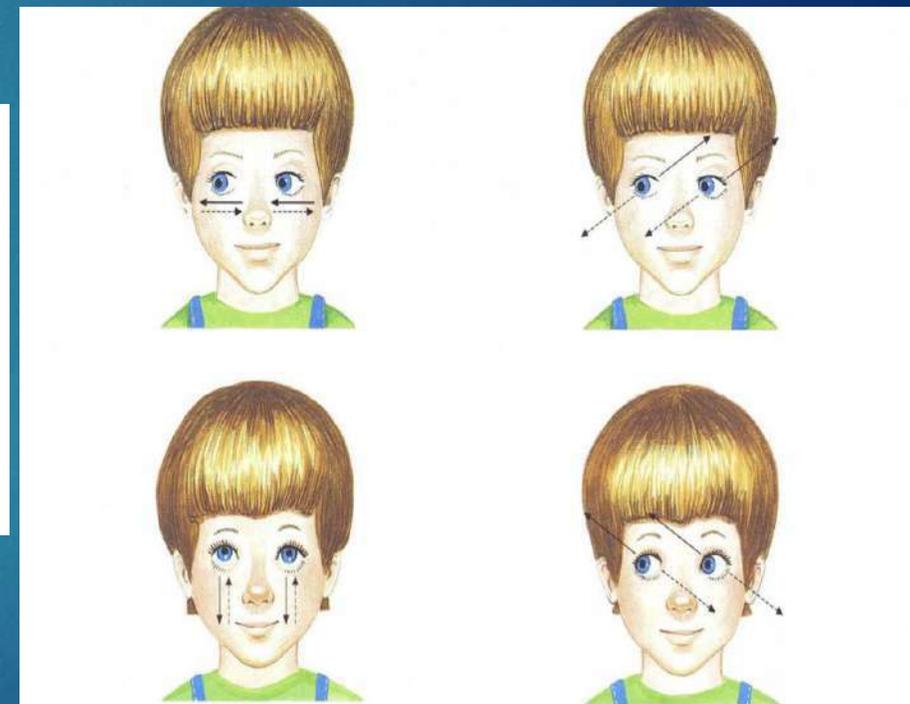


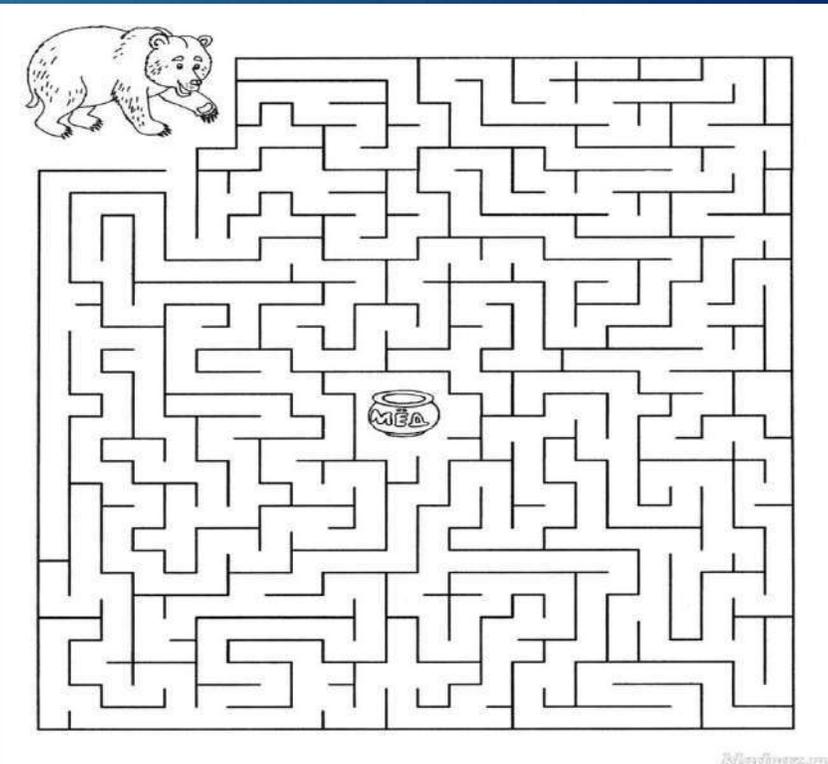
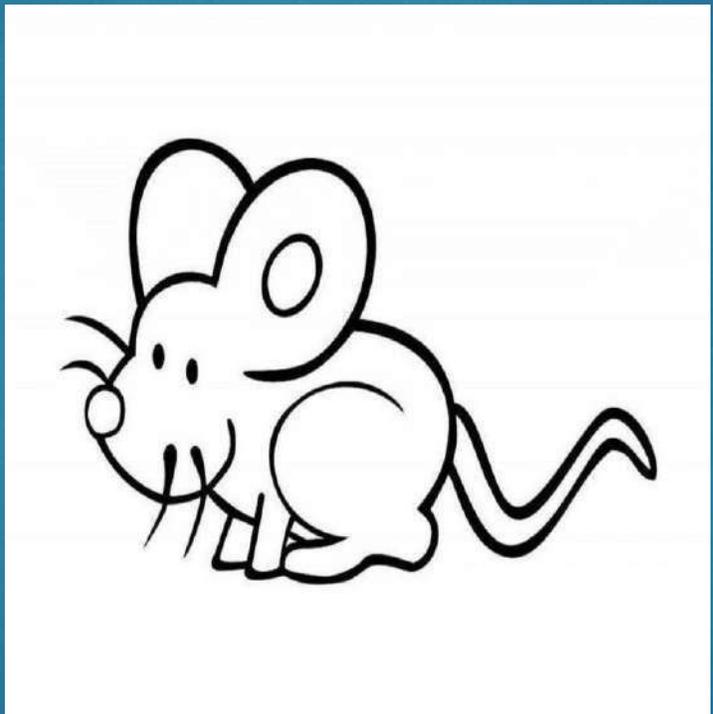
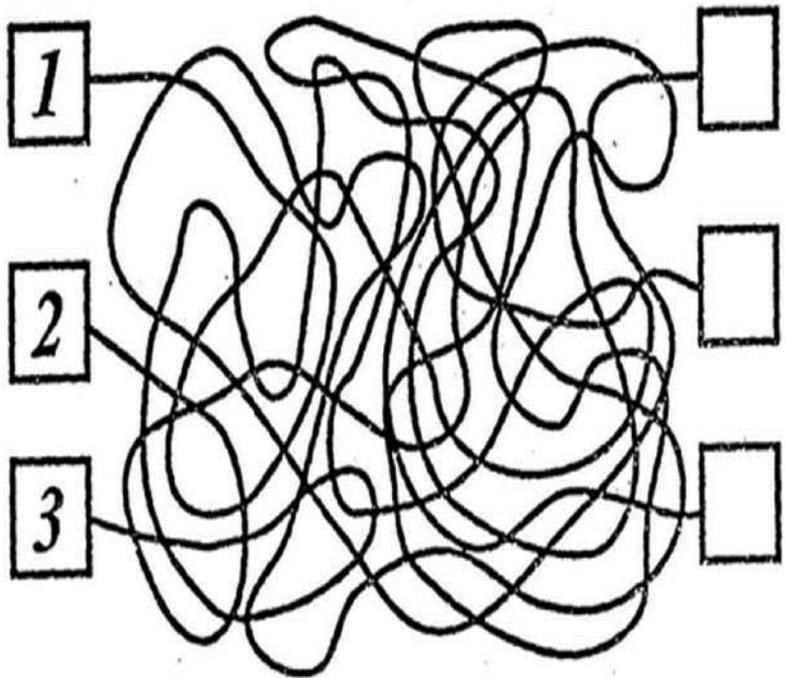


**Использование здоровьесберегающих технологий** - офтальмо тренажёр В.Ф. Базарного( плакат со схемами зрительно-двигательных проекций) и гимнастика для глаз - «Игровыми упражнения для профилактики нарушения зрения».



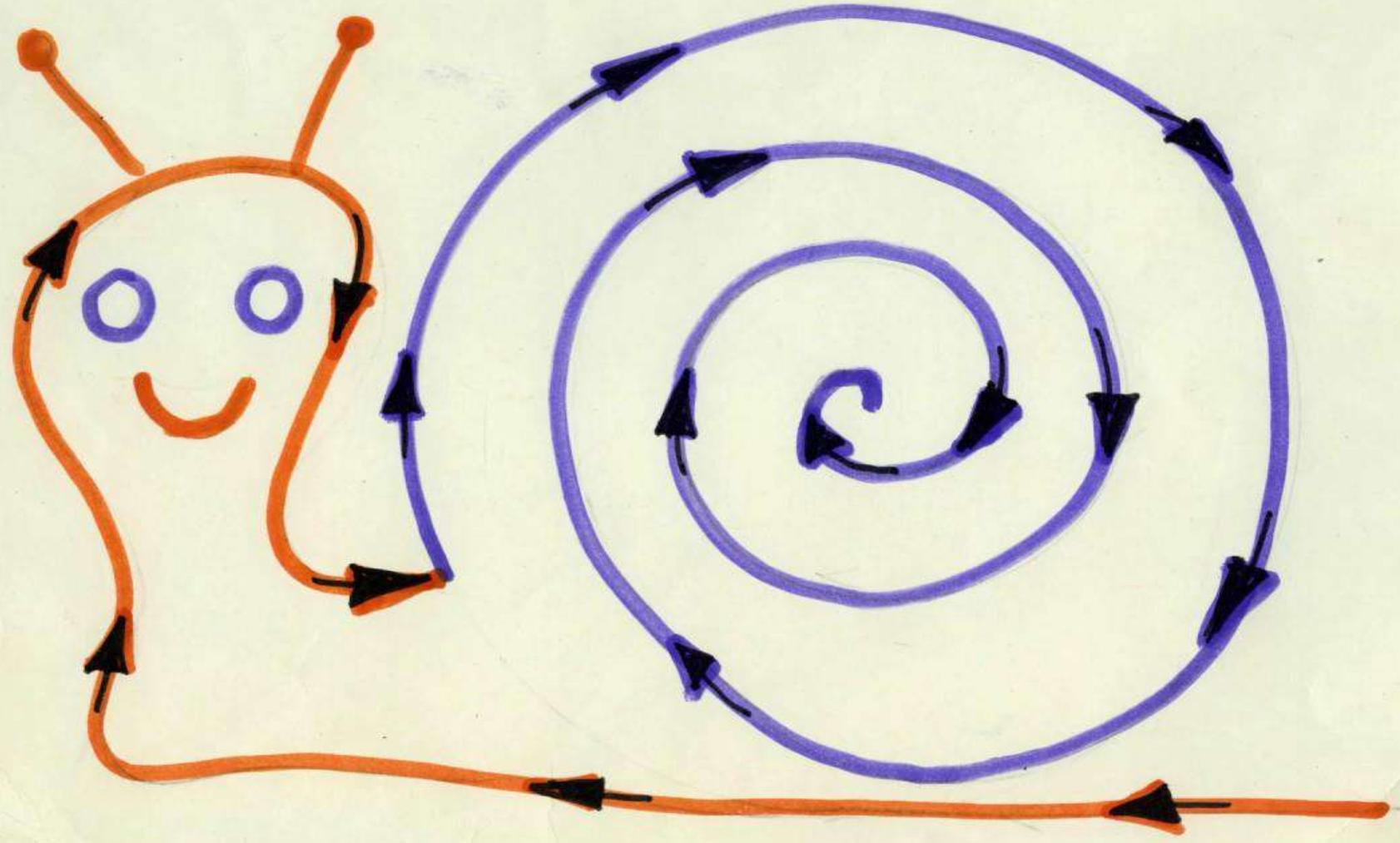
Тренажеры для глаз











# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## Комплекс 1

- И. п. — сидя за столом.
- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
  - Движения глазами яблоками.
  - глаза вправо-вверх.
  - глаза влево-вверх.
  - глаза вправо-вниз.
  - глаза влево-вниз.
- Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.
3. Самомассаж.  
Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.



## Комплекс 2

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.



## Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



## Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.  
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.



# 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)



# Беседа « Спорт и зрение»

Дети узнали о положительном влиянии спорта на зрение, что плавание, теннис и бадминтон тренируют мышцы глаза, обеспечивают массаж воротниковой зоны, улучшая кровообращение зрительных органов. И какими видами спорта нельзя заниматься людям с определёнными заболеваниями глаз.

## 6. Какие виды спорта полезны для зрения?



дартс



волейбол



большой теннис



настольный теннис



плавание



бадминтон



# « Разный взгляд на мир » - занятие по ООМ. Дети

узнали как видят мир животные, насекомые, птицы, познакомились со строением глаз, формой зрачков и особенностями зрения стрекозы, совы, кошки, крокодила, змеи, льва, обезьяны и т.д. И сделали вывод о прямой зависимости зрения животных от среды их обитания.



# Глаза и условия проживания.

Узкий разрез помогает не ослеплять глаза при метели и защищают от сильных морозов.



© Alex Cheban | alexcheban.livejournal.com | alexcheban.com

Длинные ресницы защищают от песка.



WildChild-Dzigns.com

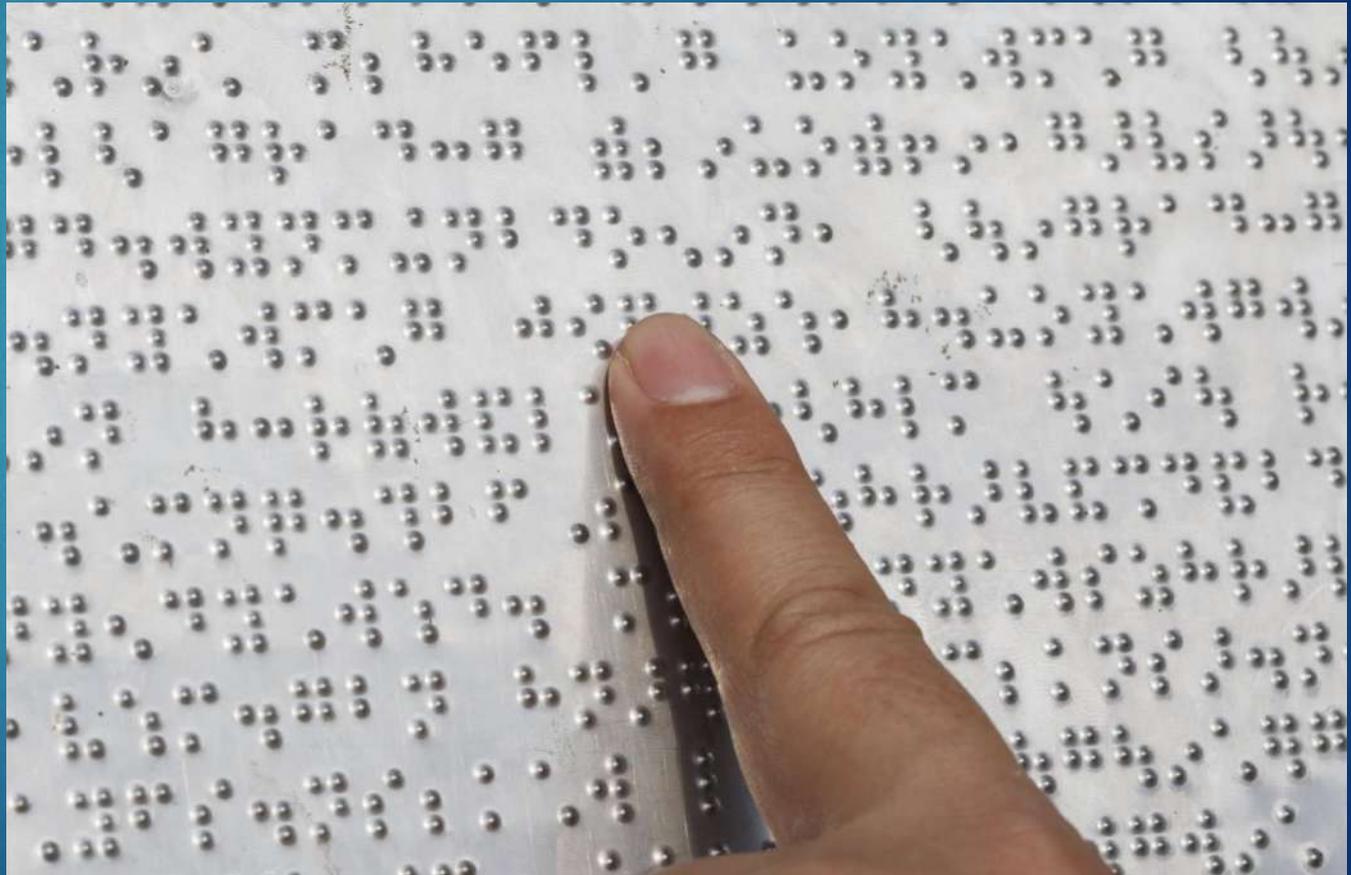
tribe.net

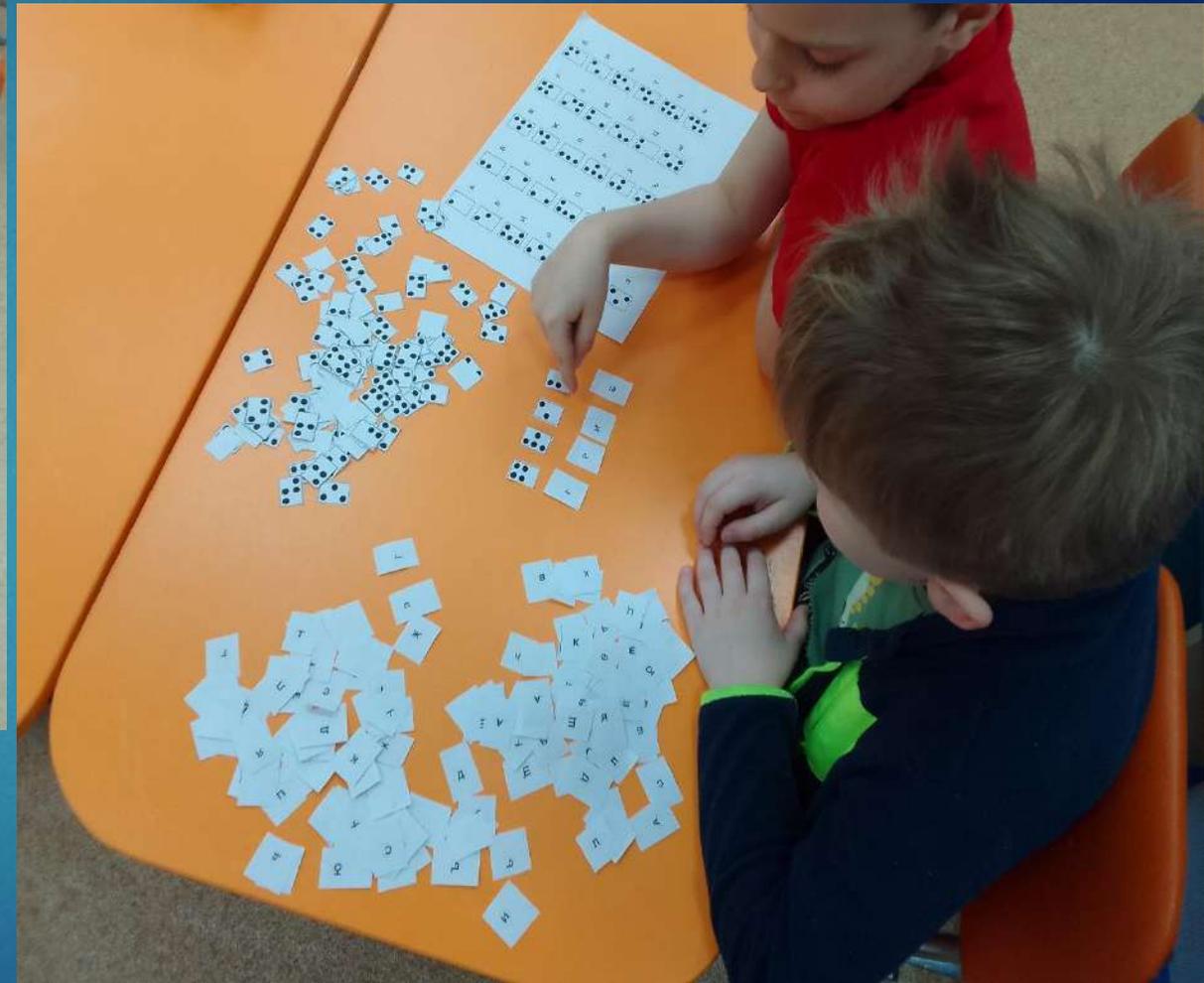
Защита от и пыльной бури.



## « Мир наощупь» - беседа о слепых людях.

« Мир наощупь» - беседа. Дети узнали как живут незрячие люди , как воспринимают мир и как трудно жить в этом мире, ничего не видя. Насколько важна забота о глазах, чтобы сохранить хорошее зрение. Ребята обсудили какую помощь можно оказать незрячим людям. Познакомились с тактильной системой чтения - азбукой Брайля.







# Двигательная активность детей в группе.



Спасибо за внимание!