

# **ПРОЕКТ**

## **«Свои глазки берегу – 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 мультимедиами, компьютерными играми. Дети дошкольного возраста хорошо знают, что глаза человеку нужны для того чтобы 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:

Ø наследственность;

Ø низкий уровень физической активности детей раннего и дошкольного возраста;

Ø 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 ТВ, 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 берегу – сам себе я помогу».**

**Участники проекта:** Дети подготовительной группы, воспитатели подготовительной группы, родители, инструктор по физической культуре,

**Вид проекта:** средней продолжительности

**Тип проекта:** познавательный

**Сроки реализации проекта:** октябрь-ноябрь, 2024 г.

**Цель проекта:**

Укрепление и сохранение зрения детей старшего дошкольного возраста через создание 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 офтальмотренажёров ( по Базарному);
- ✓ изготовление картотеки «гимнастика для глаз»;
- ✓ художественно - продуктивная деятельность: рисование «Эмоции в глазах», «Такие разные глаза»; аппликация «Очки», «Глаз», «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, направленной 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**

- 1.Беседы.
- 2.Проблемные ситуации.
- 3.Совместная организованная деятельность.
- 4.Оформление информации для родителей.
- 5.Консультации для родителей.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Взаимодействие с родителями»**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Цель</b>	<b>Продукты.</b>
1	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».
2.	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».

## «Взаимодействие с детьми»

№ п/п	Вид деятельности	Цель	Продукты.
1.	Беседы «Зачем человеку глаза?», «Глаза и настроение». Проблемная ситуация «Найди отличия», «Передай предмет». Психогимнастика «Глаза и настроение».	Выяснить, что дети знают о зрении, что хотели бы еще узнать; откуда можно узнать. Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Рассказать, как глаза могут отражать настроение человека.	Рисование: «Эмоции в глазах».
2.	Занятие «Знакомство со строением глаза». (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.)	Дать детям теоретические знания о строении глаза, и какую функцию выполняет каждая из его частей.	Аппликация «Глаз».
3.	Виртуальная экскурсия в медкабинет «Если глаза заболели». (Дети познакомились с понятиями близорукость и дальнозоркость, с таблицей проверки зрения, когда и зачем необходимо посещать окулиста, узнали что значит охрана зрения. Решение проблемной ситуации «Если в глазу соринка».)	Познакомить детей с профессией врача окулиста, с различными заболеваниями глаз и причинами их возникновения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.	Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре «На приеме у окулиста».
4.	"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	Обсудить с ребятами как нужно беречь зрение о почему оно может портиться. Дать детям понять, что именно от соблюдения определенных правил зависит здоровье их глаз. Познакомить детей с продуктами, положительно влияющими на зрение.	Составление памятки «Береги глаза», Коллаж «Полезно – вредно» Плакат «Еда для глаз».

	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.		
5.	Знакомство со здоровьесберегающими технологиями - офтальмотренажёром В.Ф. Базарного ( плакат со схемами зрительно-двигательных проекций) и гимнастикой для глаз - «Игровыми упражнения для профилактики нарушения зрения».	Познакомить детей с гимнастикой для глаз, с упражнениями необходимыми для профилактики зрения. Разучить комплекс упражнений для сохранения зрения у детей и объяснить что они помогают расслабить и укрепить мышцы глаза после зрительной нагрузки.	Изготовление офтальмотренажёров и картотеки « Весёлая гимнастика для глаз».
6.	Чтение стихотворения О.Орлова «Про глаза».	Вызвать эмоциональный отклик на произведение.	Иллюстрации к стихотворению.
7.	Беседа « Спорт и зрение». Дети узнали, 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.	Рассказать детям о положительном влиянии спорта на зрение.	Аппликация « Виды спорта».
8.	« 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,	Познакомить детей с особенностями глаз животного мира.	Рисование « Такие разные глаза».

	<p>крокодила, змеи, льва, обезьяны и т.д. И сделали вывод о прямой зависимости зрения животных от среды их обитания.</p>		
9.	<p>« Мир на ощупь» - беседа. Дети узнали как живут незрячие люди , как воспринимают мир и какие удивительные способности открываются у людей с потерей зрения. Ребята обсудили какую помощь можно оказать незрячим людям. Познакомились с тактильной системой чтения - азбукой Брайля.</p>	<p>Дать понять детям , как трудно жить в этом мире, ничего не видя. Насколько важна забота о глазах, чтобы сохранить хорошее зрение.</p>	<p>Аппликация « Очки», игры « Жмурки», «Угадай по описанию», « Кто позвал?», « Узнай предмет на ощупь».</p>