

Проект по здоровьесберегающим технологиям в старшей группе «Зоркие глазки»



- Подготовила:
Макаренко Екатерина
Витальевна воспитатель
МДОУ «Детский сад № 11»
Г. Магнитогорск
Челябинская область

Актуальность

- Глаза - это зеркало нашей души, и когда взгляд излучает здоровый и чистый блеск о нашем здоровье можно сказать, что оно отличное. Особенно нас радует живой и беззаботный взгляд наших детей. Забота о зрении наших детей это первостепенная наша задача, ведь почти 90 % информации мы получаем непосредственно через глаза.
- Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, своим глазам начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Работа с детьми нацелена на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья глаз, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре

Цель проекта:

Активизация взаимодействия педагогов, родителей и детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- ❖ **Обучить родителей практическим навыкам сохранения и укрепления зрения детей.**
- ❖ **Научить детей бережному отношению к себе, своему здоровью, своим глазам.**
- ❖ **Подобрать консультационный и разработать дидактический материал**



План проекта

- Разработка вопросов по анкетированию родителей «Зрение вашего ребёнка»;
- Консультация для родителей: «Как сохранить зрение дошкольников»;
- Ознакомление детей с органом зрения, его строением и важности в жизни;
- Ознакомление детей с гимнастикой для глаз;
- Создание картотеки «Гимнастика для глаз»;
- Проведение опытов с детьми;
- Изготовление зрительных тренажёров для глаз совместно с детьми;



Этапы реализации проекта

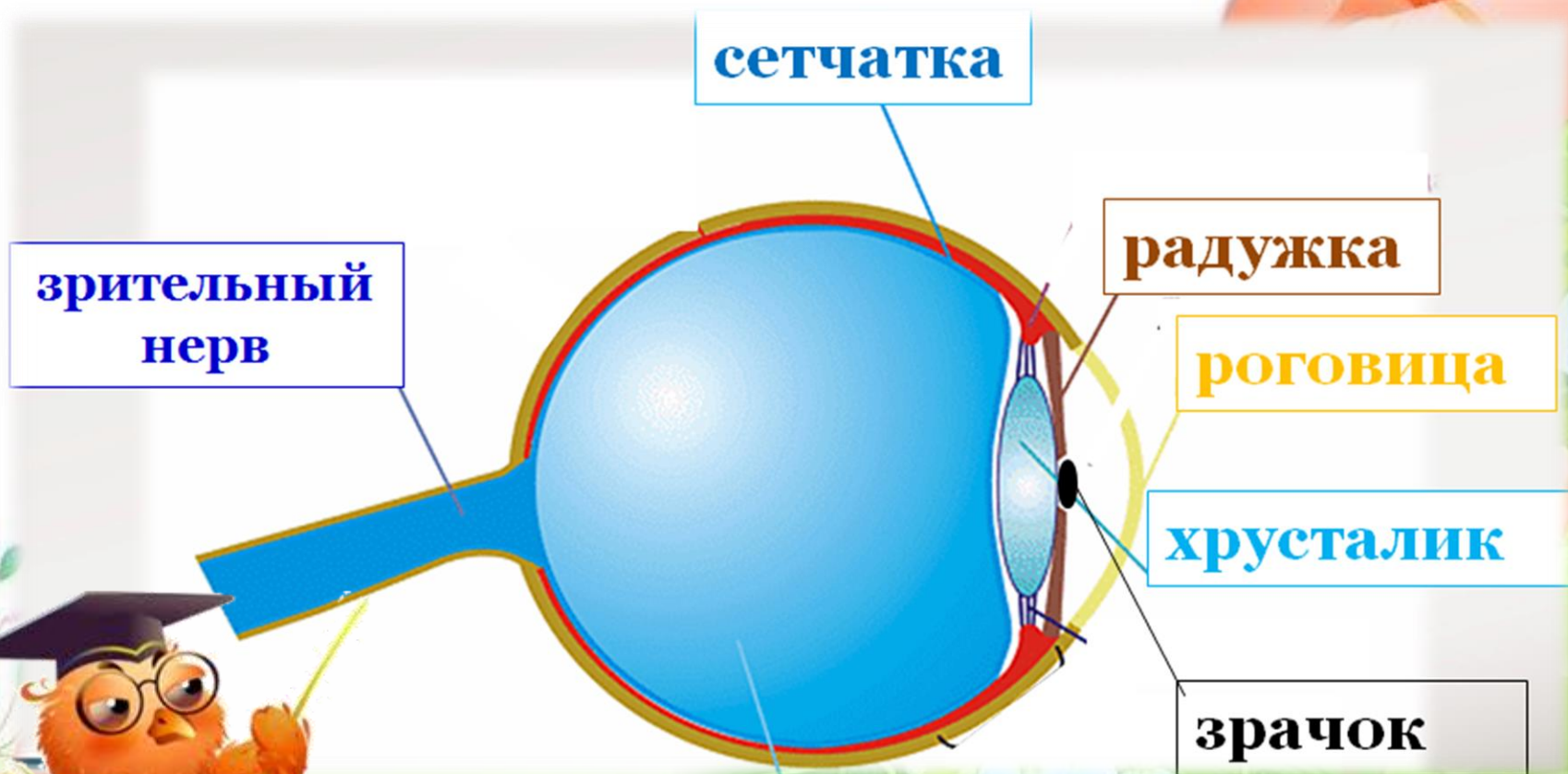
- Организационный
- Подготовительный
- Основной
- Заключительный

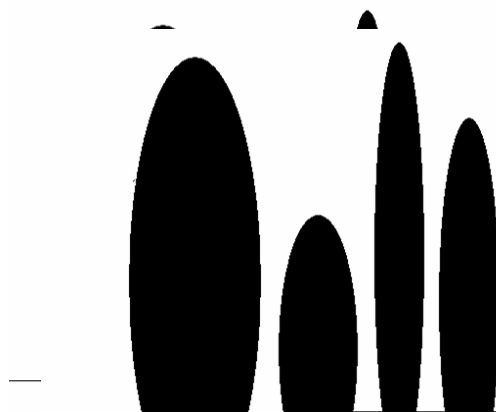


Правила бережного отношения к зрению

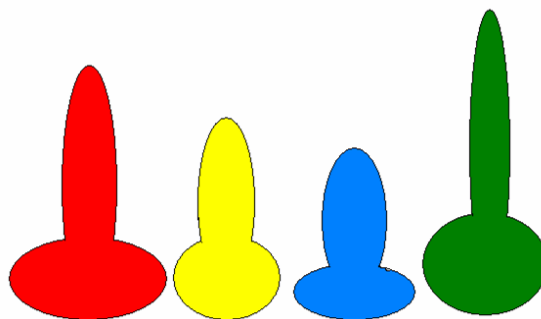
- 1. Необходимо подобрать стол и стул, соответствующие росту ребенка.**
- 2. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (рисования, творчества и т. п.)**
- 3. Питание должно быть разнообразным и полноценным, должно включать растительную и животную пищу богатую витаминами.**
- 4. Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста не реже чем раз в год.**
- 5. Особое внимание уделите правилам просмотра телевизора и работе за компьютером.**
- 6. Необходимо делать гимнастику для глаз.**

Строение глаза

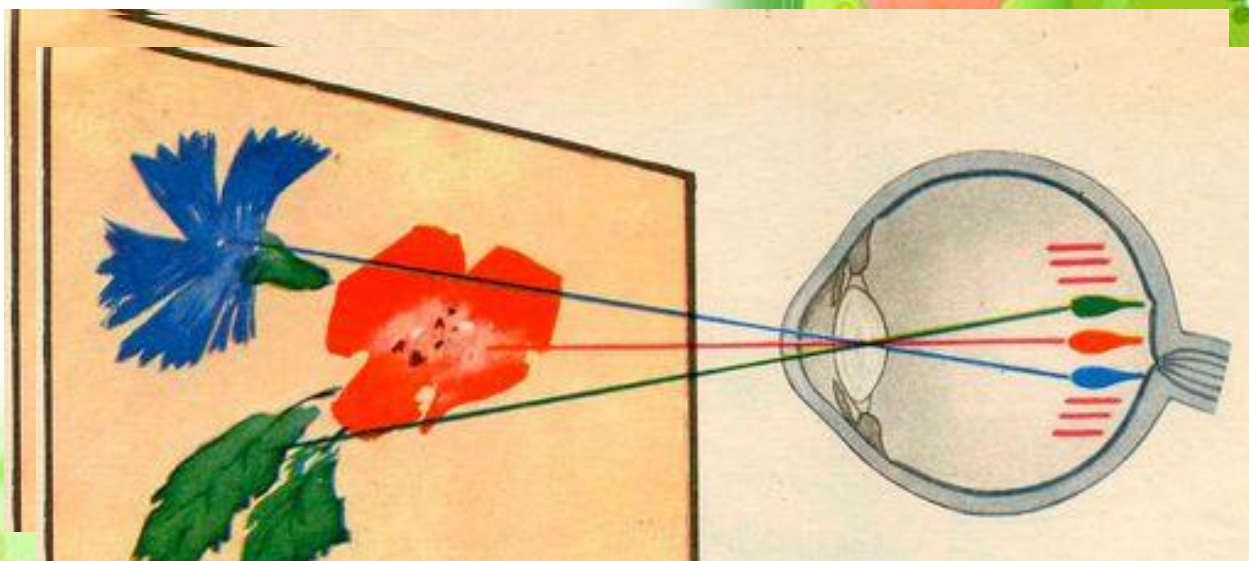




ПАЛОЧКИ



КОЛБОЧКИ



Продукты полезные для хорошего зрения



Опыт

Зашел в темную комнату и попробовал увидеть любимую игрушку, находящуюся в комнате. Сначала ничего не было видно, но уже через какое то время картина прояснилась, и я смог разглядеть нужную мне вещь.



Вывод: Связано это с тем, что в темноте колбочки не работают, а палочки начинают работать сильнее и лучше воспринимать свет. Поэтому в темноте мы видим облик предмета и не видим его цвет.

Гимнастика для глаз

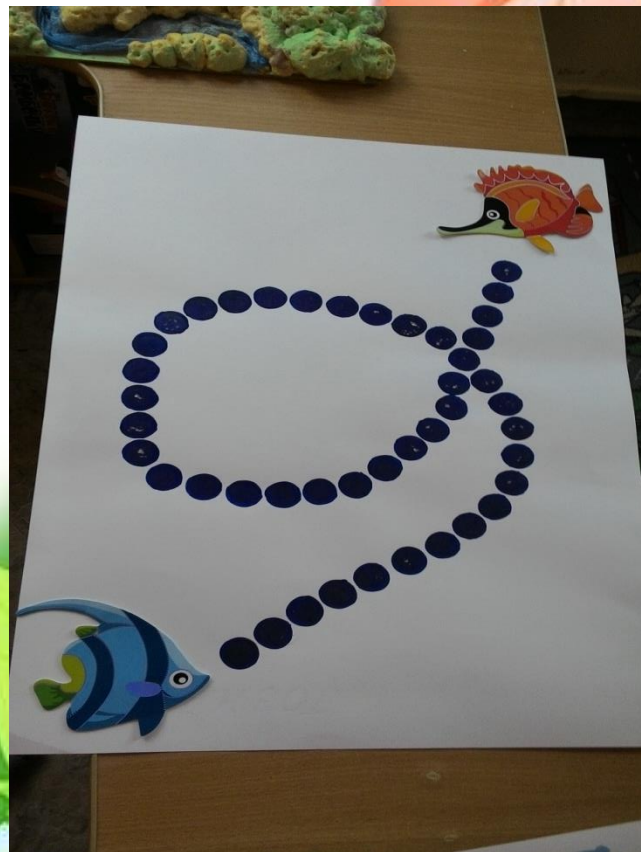
- Это один из приёмов оздоровления детей, относится к здоровьесберегающим технологиям.
- Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников.
- Задачи: предупреждение утомления;
- Укрепление глазных мышц;
- Снятие напряжения;
- Общее оздоровление зрительного аппарата.
- Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.
- Гимнастика для глаз проводится ежедневно. Выполняется от 2 – 4 минут.
- При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе)



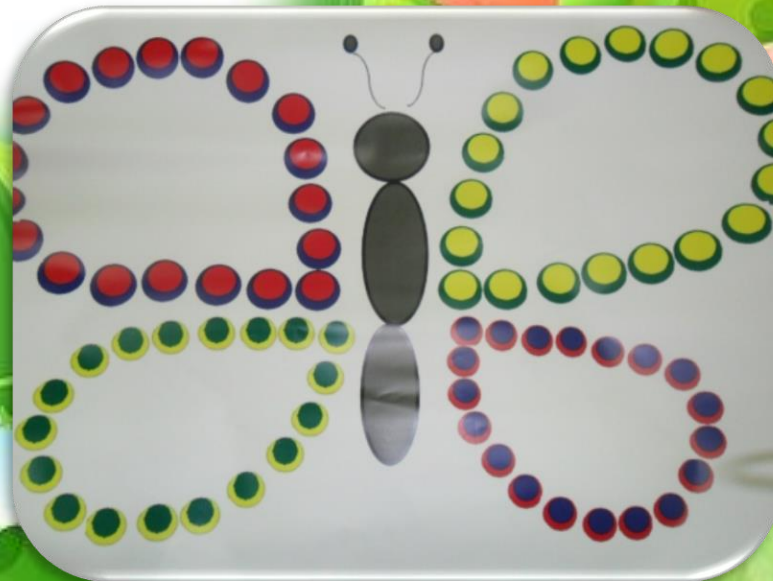
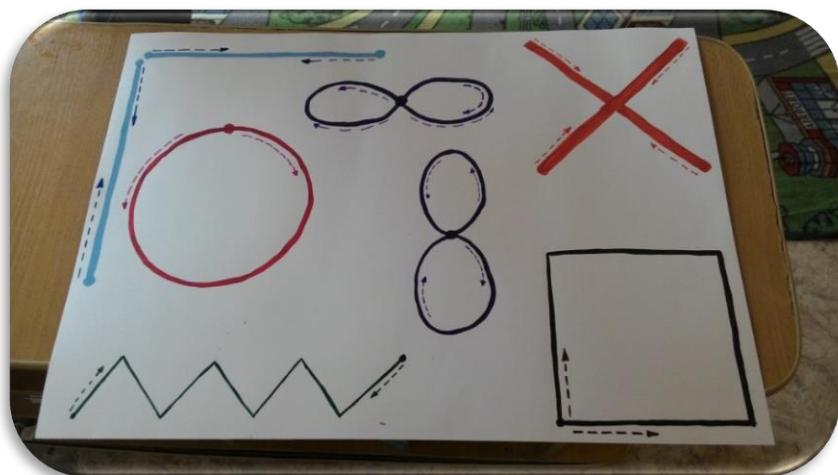
Виды гимнастики для глаз

- По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.
- С использованием дополнительных атрибутов (например работа с расположенными на стенах карточками с изображением предметов, букв, слогов, цифр и т. д.).
- Без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);
- С использованием специальных полей (например изображаются какие – либо цветные фигуры - овал, восьмёрка, волна, спираль и т. д.).
- Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определённым дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Тренажёры для глаз своими руками (Офтальмотренажёры)



Схемы гимнастики для глаз

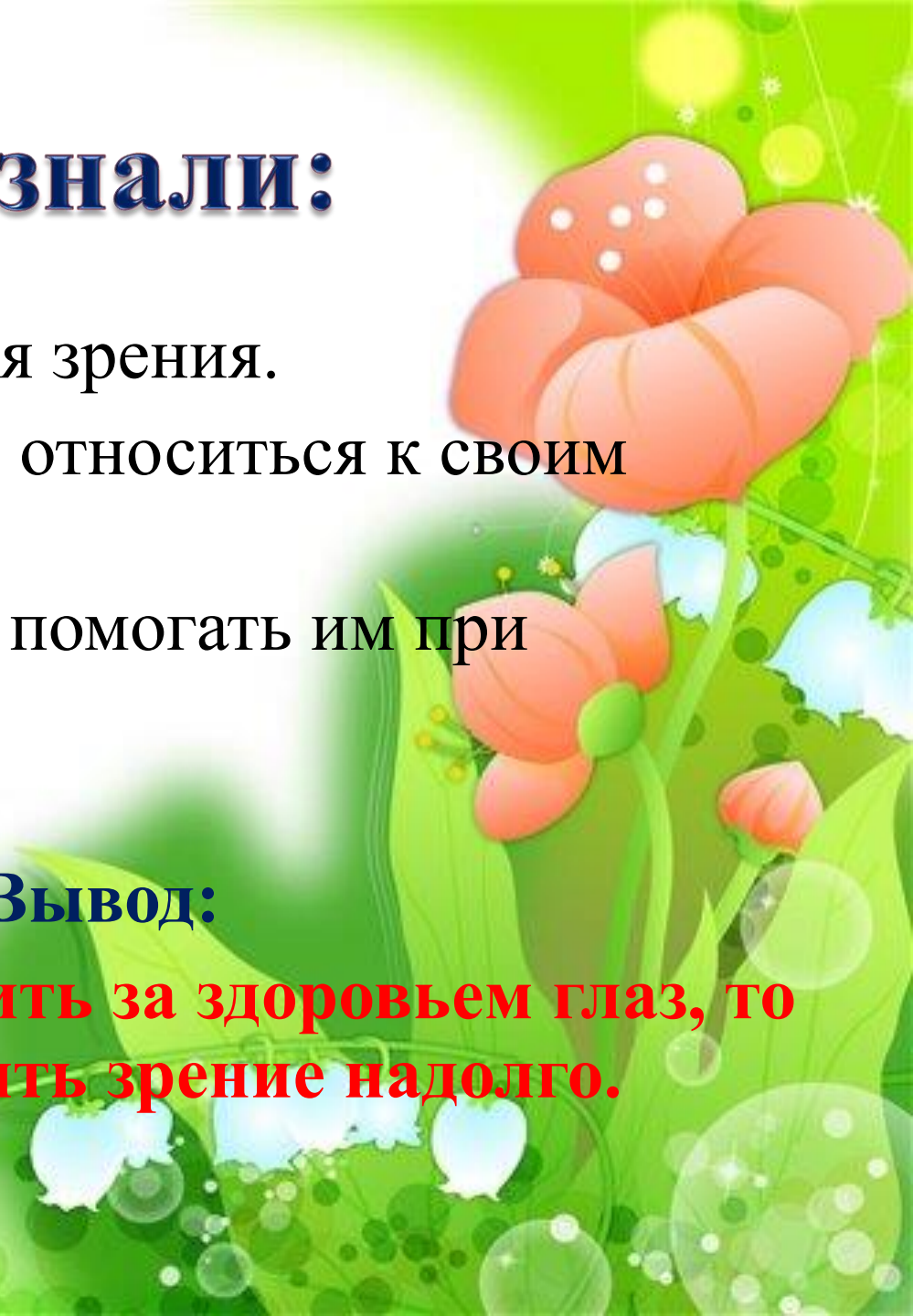
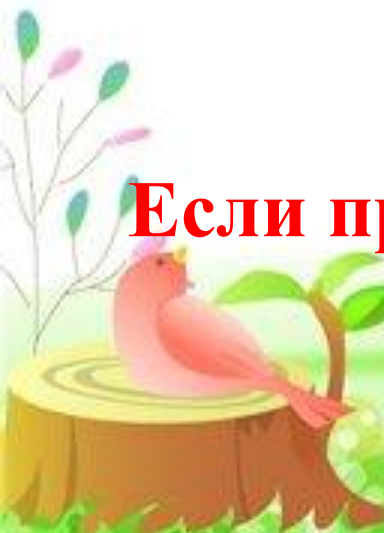


Мы узнали:

1. Причины ухудшения зрения.
2. Научились бережно относиться к своим глазам.
3. Научились вовремя помогать им при переутомлении.

Вывод:

Если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить зрение надолго.



**Спасибо
за
внимание!**

