



Проект



«Очки – помощники для глаз»



Воспитатели: Бухарина Н. О.

Смолина Е. А.

Проект с детьми старшей группы

Вид проекта: информационный практико-ориентированный.

Краткосрочный

Срок реализации: 1 неделя

Актуальность: В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Это объясняется тем, что к воспитанникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Известно, что почти каждый ребенок, посещающий ДООУ, имеет те или иные проблемы со здоровьем. Количество здоровых детей в целом с каждым годом уменьшается. Также очевидно, что сам ребенок еще не имеет осознанного отношения к уровню здоровья, не думает о важности показателей своего здоровья.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности воспитанников с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании в Российской Федерации” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Понятие «здоровьесберегающие технологии» прочно вошло во все элементы образовательной системы, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?

Возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду.

Объект проекта: здоровьесберегающие технологии, используемые в учебном процессе в ДООУ.

Предмет проекта: создание условий для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.

Цель: сформировать у детей представления о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения.

Задачи:

Образовательные.

- ✓ познакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ продолжать знакомить с различными методиками гимнастики для глаз;
- ✓ сформировать навыки правильной осанки;
- ✓ сформировать навыки здорового образа жизни;
- ✓ сформировать у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья (зрения);
- ✓ создать условия для развития интеллектуальных, коммуникативных умений детей, их творческого мышления.

Развивающие.

- ✓ способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- ✓ развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать морально волевые качества;
- ✓ воспитывать ответственность личности за свое здоровье и потребность заботиться о нем.

Этапы проекта:

1.Организационный этап.

1. Изучение методической литературы по теме.
2. Информирование участников о цели проекта.
3. Беседы с детьми о здоровье.
4. Введение новой лексики: офтальмология.
5. Подбор материала, наглядных пособий.
6. Чтение художественной литературы детям на тему здоровья,здорового образа жизни.

2. Основной этап.

Дата	Тема	Задачи
Понедельник	«Веселый Чебурашка», «Рыбки», гимнастика для глаз из цикла «Веселая неделя». Рекомендации для родителей «Гимнастика для глаз, делаем вместе с ребенком».	Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и
Вторник	«Воздушные шары», «Бабочки», гимнастика для глаз из цикла «Веселая неделя». Рекомендации для родителей «Родителям на заметку».	

Среда.	Беседа «Глаза – наши помощники», «Зарядка для глаз», гимнастика для глаз из цикла «Веселая неделька». Рекомендации для родителей «Как сохранить зрение».	развития глазных заболеваний.
Четверг	Беседа «Очки», гимнастика для глаз из цикла «Веселая неделька». Рекомендации для родителей «Витамины круглый год».	
Пятница	Открытие мини-музея очков «Очки разные нужны». Гимнастика для глаз из цикла «Веселая неделька».	

3. Заключительный этап. Ожидаемый результат.

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижается уровень заболеваемости;
- повышается работоспособность, выносливость;
- улучшается зрение;
- формируются двигательные умения и навыки, правильная осанка;
- развивается общая и мелкая моторика;
- повышается речевая активность;
- увеличивается уровень социальной адаптации.

Работа с родителями.

1. Консультация «Витамины круглый год».

2. Рекомендация «Как сохранить зрение».
3. Консультация «Родителям на заметку».
4. Консультация «Гимнастика для глаз, делаем вместе с ребенком».

Методическое обеспечение.

1. Методические пособия.
2. Мини-музей.
3. Дидактический материал.
4. Разработки бесед, игр.

Приложение 1

«Веселый чебурашка»

Вместе с Чебурашкой двигать глазами вверх-вниз, вправо-влево.



Приложение 2

«Воздушные шары»

Цель: профилактика нарушения зрения, снятие напряжения, укрепление глазных мышц, общее оздоровление зрительного аппарата.



Приложение 3

Игровое упражнение «Листочки»

Дети прослеживают глазами движение пальца. Ведя глазами и рукой в нужном направлении.



Приложение 4

Игровое упражнение «Бабочки»

Дети прослеживают глазами движение пальца. Ведя глазами и рукой в нужном направлении.



Приложение 5

Гимнастика для глаз «Весёлая неделька».

Понедельник.

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник.

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда.

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

Четверг.

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

Пятница

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Приложение 6

Рекомендации для родителей



Приложение 7

Беседа «Глаза – наши помощники».

Цель: дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека. Познакомить детей со строением глаза, показать, какую роль играет зрение в жизни человека. Закрепить знания детей о том, что полезно, что вредно для глаз. Ознакомить с приёмами оказания первой помощи при травме глаз. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание им помочь. Развивать двигательную моторную координацию, прослеживающую функцию глаз с фиксацией взора.

Предварительная работа:

1. Беседы по теме «Зрение».
2. Сложно-ролевая игра «Больница» (на приеме у окулиста).
3. Чтение стихотворения Н. Орловой «Ребятишкам про глаза», А. Барто «Очки».
4. Рассматривание познавательных рисунков.

Материалы: картинки «вредно и полезно для глаз», картина «продукты питания, полезные для глаз», иллюстрация «строение глаза», зашумленные картинки по теме «овощи».

Ход занятия:

В гости приходит доктор Айболит.

Доктор Айболит: «Здравствуйте, ребята! Отгадайте загадку:

Живёт мой братец за горой,

Не может видиться со мной (глаза)».

Педагог: «Ребята, а зачем человеку глаза?»

Дети: «С помощью глаз человек видит предметы, их размеры, цвета, форму. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени».

Педагог: «Я хочу прочитать вам стихотворение Н. С. Орловой «Ребятишкам про глаза»:

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб из них текла слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кровать, где окно?

Страшно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом,

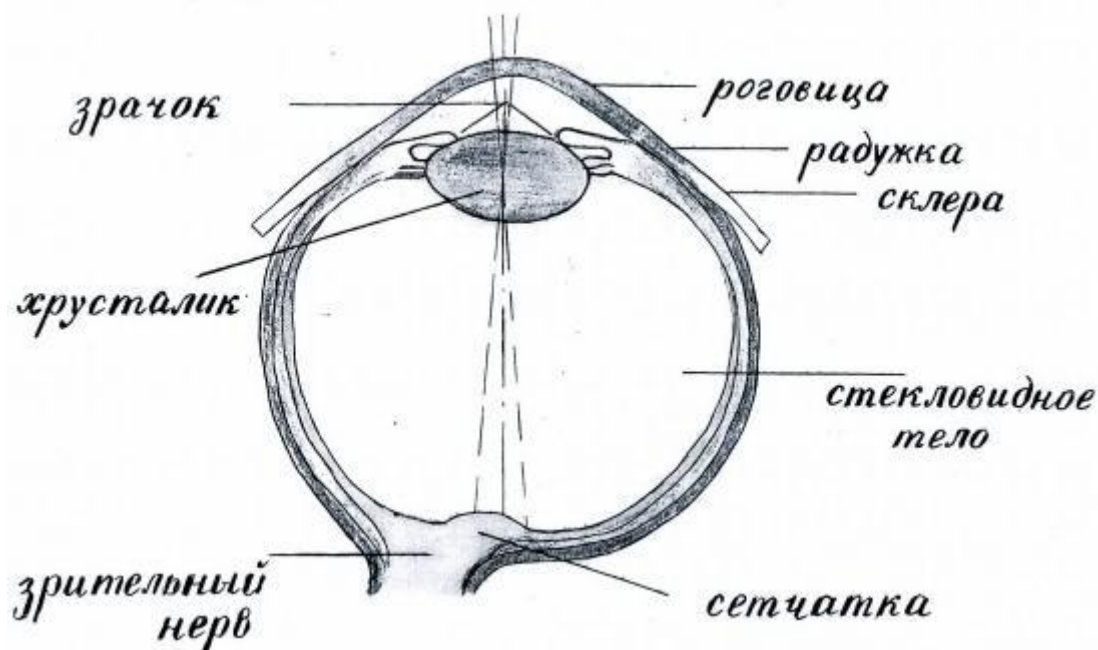
Править быстрым самолетом;

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя,

Будет Николай танкистом,
А Сергей парашютистом,
Станет снайпером Илья,
Но для этого, друзья,
Кроме знаний и умения –
Всем необходимо зрение!
Педагог, используя схему строения глаза, рассказывает и показывает:
Глаз - волшебный теремок,
Круглый маленький домик,
Хитро он устроен,
Без гвоздей построен.
Круглый дом со всех сторон
Белой стенкой окружён.
Стенку эту белую
Называют склерой.
Обойдем же дом скорей
Ни крылечка, ни дверей.
Впереди кружочек тонкий –
Роговица словно пленка,
Вся прозрачна, как стекло –
В мир чудесное окно,
Через круглое оконце
В глаз проходит свет от солнца.
Глаз бывает синий, серый:
Впереди пред белой склерой
Яркой радужки кружок
Украшает глаз – домик.
В центре радужки – зрачок,
Черный маленький кружок.
Лишь стемнеет – наш зрачок
Станет сразу же широк,
Коль светло – зрачок поуже,
Чтобы видел глаз не хуже.
А за радужкой лежит
Маленький хрусталик,
Он такой имеет вид,
Как стеклянный шарик.
Изнутри весь этот дом
Выстлан, будто бы ковром,
Оболочкой гладкой – тоненькой сетчаткой.
Что же в домике внутри?
На картинку не смотри –
В домике невидное
Тело стекловидное.
Оно прозрачно, как алмаз...

Строение глаза



Педагог: «А как вы думаете, для чего нам нужны брови, ресницы, веки?»
(ответы детей)

Педагог: «Правильно, и для красоты, и для удобства. Потечет со лба пот, его остановят брови; если же в опасной близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся сами раньше, чем мы об этом подумаем.

А сейчас мы проверим ваши глазки. Поиграем с мячом».

Физразминка «Мячик»

Веселый мяч помчался вскачь, (дети смотрят вдаль)

Покатился в огород, (дети смотрят на кончик носа)

Докатился до ворот, (дети смотрят вниз)

Покатился под ворота,

Добежал до поворота. (дети выполняют круговые

Там попал под колесо. движения глазами)

Хлопнул, лопнул – вот и все! (закрывают глаза)

Педагог: «Ребята, если о глазах плохо заботиться, с ними могут случиться разные неприятности, нам надо беречь глаза».

Дидактическая игра «Что полезно, а что полезно для глаз»

Педагог: «Возьмите по одной карточке. То что полезно для глаз – положить к смешной рожице, а что вредно для глаз положить к грустной рожице. Объясните свой выбор».

Педагог использует карточки со следующими сюжетами:

1. Ребенок читает за столом в хорошо освещенной комнате.
2. Ребенок читает в транспорте.
3. Ребенок трет глаза грязными руками.
4. Ребенок вытирает глаза чистым платком.
5. Ребенок смотрит телевизор или играет на компьютере, сидит близко к экрану.
6. Ребенок читает лежа.

7. Ребенок держит ножницы и карандаши острием вверх.

Педагог: «Ребята, а как бы мы жили, если бы у человека не было глаз? Попробуйте с закрытыми глазами пройти по группе или на ощупь определить незнакомый предмет (можно завязать ребенку глаза чистым платком)».

Педагог: «На земле есть люди, которые ничего не видят. Как называется такой человек?»

Дети: «Слепой».

Педагог: «Наше государство заботится о таких людях. Для слепых построены школы, где их учат читать с помощью пальцев, обучают собак – поводырей, которые помогают человеку ориентироваться на улице. А как помочь такому человеку?»

Дети: «Можно помочь перейти дорогу, подняться по ступенькам. Зайти в транспорт, купить продукты, лекарства и т. д.»

Педагог: «Ребята, а вы знаете, какие продукты наиболее полезны для глаз?»

Дети: «Морковь, черника, перец...»

Педагог: «А еще очень полезны для глаз укроп, шиповник, рябина, тыква, черная смородина, петрушка, капуста, лимоны, печень, сливочное масло, рыба, молоко и т. д.»

Из набора картинок «Продукты» дети выбирают наиболее полезные для глаз.

Педагог: «На картинке спрятались овощи (зашумленный рисунок). Назовите овощи и обведите по контуру тот, в котором много витамина «А» (морковь)».

Айболит:

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Айболит: «Ребята, так что надо сделать. Чтобы глаза были здоровыми?»

Дети: «Беречь глаза, охранять их от пыли и грязи, делать гимнастику для глаз, не смотреть книги лежа, есть продукты, содержащие витамины и т. д.»

Педагог: «Глаза – наши незаменимые помощники. С их помощью мы видим окружающее, узнаем друг друга. У больного человека меняется цвет глаз, по глазам можно определить, какой человек, добрый или злой, правду он говорит или нет. Глаза могут передавать наше настроение. Если нас что-то удивило – раскрываем широко глаза и делаем удивленный вид, а если нам грустно, печально – опускаем глаза вниз. Ну. А если нам хорошо, весело и мы радуемся – глаза поднимаем вверх и улыбаемся.

Посмотрите друг на друга, какие красивые у вас глаза! А какого цвета у Васи, у Саши и т. д.?

Видю, что у вас хорошее настроение, веселые глазки. В хороводе мы пройдемся и друг другу улыбнемся».

Приложение 8

Беседа «Очки»

Цель: Расширять и дополнять знания детей о значении очков в их жизни, правилах обращения с очками. Уточнять представления о работе врача окулиста.

Задачи:

- Развивать цветовосприятие, совершенствовать зрительный поиск в режиме дальнего зрения, прослеживающую функцию глаз.
- Обогащать словарь детей за счет включения существительных, обозначающих части очков, названий материалов и качественных прилагательных. Развивать грамматический строй речи: продолжать учить согласованию существительных с прилагательными по родам и числам.
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки, бережное отношение к очкам; умение сопереживать; повышать психологическую самозащиту в неблагоприятных, стрессовых ситуациях.

Словарная работа: линзы, оправа, дужки, перемычка, врач-окулист, магазин «Оптика».

Оборудование и материалы: кукла в очках, очки (корректирующие, солнцезащитные, для плавания, «слепые» (из плотной непрозрачной ткани, «волшебные» (с цветными стеклами, изображения очков разной формы (для игры «Магазин «Оптика», «сломанные очки» (изображения очков с недостающими деталями, карточки «Правила пользования очками», предметные картинки (контурное изображение, портреты знаменитых людей в очках (Чехов, Павлов, Леннон, Гейтс, Гарри Поттер (актер Дэниел Редклиф, лазерная указка, подставки, фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Орг. момент:

Пальчиковая гимнастика «С добрым утром, глазки! Вы проснулись?».

С добрым утром, глазки! Вы проснулись? (Указательными пальцами поглаживать глаза, сделать из пальцев "бинокль", посмотреть в него).

С добрым утром, ушки! Вы проснулись? (Ладонями поглаживать уши, приложить ладони к ушам - "Чебурашка").

С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (Поглаживать то одну, то другую ручки, хлопки в ладоши).

С добрым утром, ножки! Вы проснулись? (Поглаживать коленки, топать ногами).

С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (Поднять руки вверх, посмотреть на солнце).

Посмотрите на картинку и скажите, что здесь нарисовано? (глаз).

На какой фрукт похож наш глаз? (на яблоко).

Глазное яблоко имеет разную форму и от этого зависит зрение человека. Посмотрите и скажите, чем они отличаются друг от друга? (одно круглое, другое вытянутое)

Если у человека вытянутое глазное яблоко, значит, он видит плохо. Ему приходится носить очки с детства. Но иногда мы сами портим свое зрение. Посмотрите сценку и скажите, почему Крокодил потерял зрение, и ему пришлось одеть очки.

Инсценировка «Берегите зрение»

К окулисту пришел Крокодил,

Плакал горько, совета просил:

- Я весь день телевизор смотрел,

До полуночи над книгой сидел,

Свет обычно включать не любил

И в темноте вечера проводил.

Видел все! А теперь не могу!

Врач ответил: - Я вам помогу.

Но при этом с досадой сказал:

-Вам беречь надо было глаза!

Непростительное поведение-

Так испортить хорошее зрение!

В темноте никогда не читайте!

Телевизор пореже включайте!

И придется очки заказать,

Чтобы снова газеты читать.

- Ребята, давайте крокодилу поможем узнать больше о том, какие бывают очки, как правильно носить очки и как нужно о них заботиться. И как беречь зрение.

II. Основная часть.

1) Рассматривание очков разного вида.

– Посмотрите ребята, на столе много разных очков. Для чего они?

П/О: чтобы лучше видеть, от солнца, для плавания, для игры «Узнай наощупь».

– Снимите свои очки, рассмотрите их и назовите, какие части есть у очков?

П/О: оправка, стекла (линзы, дужки, перемычка.

- Одни ...

– Скажите, из каких материалов сделаны ваши очки?

П/О: линзы из стекла, оправа из металла, пластмассы, винтики металлические (железные)

Д/у «Какие могут быть стекла в очках» (подбор прилагательных)

П/О: прозрачные, чистые, грязные, мутные, круглые, овальные, разбитые, темные...

2) – Ребята, Женя спрашивает, кто проверяет зрение, а вы знаете? (медсестра)

– Как зовут медсестру, которая проверяет зрение и лечит глаза в нашем детском саду? (называют имя и отчество м/с)

– А кто выписывает рецепт на очки? (Врач окулист)

– Где продаются очки (в специальном магазине «Оптика»)

Дидактическая игра «Магазин «Оптика»: выбери понравившиеся очки (описать форму и цвет оправы)

У вас на столах лежат оправы для очков, возьмите цветные карандаши или фломастеры и красиво их раскрасьте.

Д/у «Помоги отремонтировать очки» (что сломалось? (чего не хватает, дорисуй недостающие детали) (Приложение 1)

3) Дидактическая игра с мячом «Хорошо-плохо» (правила пользования очками)

– Давайте поиграем в игру, я буду бросать мяч и говорить предложения, а вы скажете, правильно так делать или нет и бросать мяч мне.

Носить очки в кармане (неправильно)

Носить очки в футляре (правильно)

Протирать стекла специальной салфеткой (правильно)

Мыть очки водой, если они грязные (правильно)

Класть очки стеклами вниз (неправильно)

Снимать очки одной рукой (неправильно)

Хранить очки на специальной полочке (правильно)

Протирать очки пальцами (неправильно)

Снимать очки двумя руками (правильно)

Снимать и надевать очки, держась за дужки (правильно) и т. д.

– Ребята, давайте эти правила повторим по карточкам, чтобы и мы и кукла Женя запомнили их. (дети выкладывают карточки на мольберте, комментируя выбор)

Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Как вы понимаете выражение «острое зрение»? он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает свою добычу на земле. (показ картинки орла). Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте (показ картинки совы). А вот что можно сказать о кроте? Почему он слепой?

Человек не такой зоркий, как эти птицы. Можно ли назвать глаза главными помощниками человека? Докажите это. Глаза помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

5) Беседа на тему «Когда меня называют очкарик».

– Ребята, кукла Женя сказала мне на ушко, что она боится, что ее будут дразнить «очкариком»... Что же делать? (Ответы детей)

– Чаще всего ребята дразнятся потому, что не понимают, почему ты ходишь в очках. Может быть, у них в семье никто не носит очки, может, они никогда не дружили с такими детьми. Никто не объяснял им, почему некоторые люди ездят на специальной коляске, или ходят на костылях, или носят очки. И эти люди точно такие же, как и он сам. Нужно постараться объяснить это «дразнильщику». Если не помогает - самый лучший способ защиты от таких насмешек – не обращать на них внимания, не показывать свою обиду. Тогда и «обзывальщику» становится неинтересно.

Вы знаете, что много людей имеют не очень хорошее зрение, некоторые из них ходят в очках или линзах. Многие знаменитые люди носили очки и ничуть не стеснялись этого. (Демонстрация портретов).

Вот этот человек – русский писатель Антон Павлович Чехов, а это – известный на весь мир ученый Иван Петрович Павлов. Это – портрет известного английского музыканта Джона Леннона, здесь – портрет американца Билла Гейтса, самого богатого человека в мире. А кто это? Гарри Поттер, сказочный мальчик-волшебник.

И самое главное... Очкарик... Звучит-то как ласково, правда? Давайте ласково назовем так друг дружку? И Женю... Не будем обижаться на это слово?

III. Итог занятия.

– Ну, что, Женя, поняла теперь, что очки – это твои помощники? Ребята, как вы считаете, что Жене понравилось на занятии?

Ответы детей.

– Давайте попрощаемся с куклой Женей и пригласим ее приходить к нам еще.