Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад г. Фатежа «Золотой ключик»

Фатежского района Курской области

**Проект на тему:**

**«Здоровые глазки»**

**для детей подготовительных групп**

 Инструктор по физической культуре

 Клименко О.В.

г.Фатеж

2020-2021г.

**Проект для детей дошкольного возраста «Здоровые глазки»**

**Автор**: Клименко Ольга Васильевна инструктор по физической культуре

**Вид проекта:** здоровьесберегающий, познавательный, эксперементальный.

**Продолжительность**: долгосрочный.

**Участники проекта:** дети, родители, педагоги.

 «Здоровье – не всё, но всё без здоровья –ничто.»

Сократ

**Актуальность**

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

**Предполагаемый результат.**

* Дети должны получить первичные представления о глазах, их назначении и роли в жизни человека.
* Приобрести гигиенические навыки по уходу за глазами.
* Овладеть приемами проведения зрительной гимнастики.
* Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение зрения.
* Родители должны расширить представления о зрительных возможностях своего ребенка.
* Родители должны овладеть основными методами и приемами его сохранения.
* Педагоги использовать методы и приёмы оздоровления глаз у детей.

**Цель проекта:** формирование у дошкольников элементарных представлений о назначении и роли глаз в жизни человека, ознакомление детей с основными правилами охраны зрения.

**Задачи проекта:**

1. Дать детям доступные для понимания знания о функции глаз.

2. Формировать навыки ухода за глазами и очками.

3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для глаз.

4. Формирования приемов проведения зрительной гимнастики.

5. Расширения представлений родителей воспитанников о зрительных возможностях своего ребенка и обучение их основным методам и приемам его сохранения.

**Перспективный план по работе с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
|  | Самообразование |
| Сентябрь  | С детьми | Изучение литературы, подборка картотеки гимнастики для глаз, спортивных и подвижных игр на развитие глазомера. |
| С родителями | Консультация **«Как нужно заботиться о глазах»** |
| ОктябрьНоябрь Декабрь  |  С детьми*Беседы**с детьми по теме:***«Что мы знаем о глазах?»***Цель: Выявить представления детей о глазах, зрении.* **«Как ухаживать за своими** **глазками»***Цель: Дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших* *органов чувств человека***Гимнастика для глаз:** *укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость, расслабляет мускулатуру шеи и плеч***«Солнечный зайчик»,****«Белочка»,****«Самолет»****Плакат «Гимнастика для глаз»** **Упражнение: «Просыпайся глазок»**Рисование: **«Мои красивые глазки»** **Упражнение на снятие зрительного напряжения** *(метка Аветисова)*Комплекс упражнения**"Снежинки"****Строение человеческого** **глаза – плакат.***Цель: Познакомить детей со строением* *глаза, расширять пассивный словарь дошкольников:"зрачок", "сетчатка","радужная оболочка", "глазной нерв", "хрусталик", "мышцы глаза"; продолжать формировать интерес к здоровью человека* | Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала для занятий; природного материала, бросового материала.Оформление уголка в группе |

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
| С детьми | Самообразование |
|  Январь ФевральМарт | Беседа **«Берегите глаза! »***Цель: Разъяснить детям простейшие* *правила гигиены зрения и охраны глаз от повреждений.***Плакат «Гимнастика для глаз»****Игры** **«Настроение»,** **«Мигалочки»***Цель: Формировать представление о том, что глаза могут выполнять* *несколько функций*.**Гимнастика для глаз:** *укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость,расслабляет мускулатуру шеи и плеч***«Зайчик»****«Ветер»****«Кошка»**Упражнение: **«На море»**Упражнение для глаз **(по методике йогов)**Комплекс упражнения**«Лучик солнца»****Использование тренажера Базарного. В.Ф****Показ видеофильмов.**- Гимнастика для глазок. |  |
| АпрельМай |   **Упражнение: «Послушные глазки»**Гимнастика для глаз**«Буратино»****«Дождик»**Гимнастика для глаз **«Все больного навещают»**Комплекс упражнения **«Веселая неделька»**Рисование **«Цветные лабиринты»****Показ видеофильмов.**- Как сохранить зрение**Совместная деятельность игры** - упражнения по профилактике здорового зрения.- Сортировка и нанизывание бусинок на нить.**Открытое занятие «Развиваем глазомер»** |  |

**Перспективный план по работе с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
| Родителям |
| Сентябрь  | Консультация **«Как нужно заботиться о глазах»** |
| ОктябрьНоябрь Декабрь  | Консультация **«Как сберечь детские глазки?»**Памятка **«Десять правил, позволяющих сохранить зрение у ребёнка».**  |
| ЯнварьФевраль Март | Консультация**«Рекомендации офтальмолога по организации занятий в домашних условиях»**Памятка**«Если ребенку прописали очки»** |
| АпрельМай | Консультация**«Профилактика глазного травматизма»**Мастер –класс **«Изготовление тренажера для глаз из подручного материала»**Памятка**«Острые конъюнктивиты у детей»** |

**Перспективный план по работе с педагогами**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
| Педагогами |
| Сентябрь  | Памятка **«Комплекс упражнений для повышения остроты зрения».** |
| ОктябрьНоябрь Декабрь  | Буклет **«Берегите зрение детей»**Памятка **«Комплекс упражнений для повышения остроты зрения».**  |
| ЯнварьФевраль Март | Буклет **«Компьютер или здоровье: выбрать или совместить?»**Памятка**«Правила по охране зрения»**Рекомендация**«Охрана зрения»** |
| АпрельМай | Мастер - класс **«Изготовление тренажера для глаз»**Памятка**«Острые конъюнктивиты у детей»** |