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»** |
| Октябрь  Ноябрь  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  Февраль  Март | 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. |  |
| Апрель  Май | **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»** |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь | Консультация  **«Как сберечь детские глазки?»**  Памятка  **«Десять правил, позволяющих сохранить зрение у ребёнка».** |
| Январь  Февраль  Март | Консультация  **«Рекомендации офтальмолога по организации занятий в домашних условиях»**  Памятка  **«Если ребенку прописали очки»** |
| Апрель  Май | 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».** |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь | Буклет  **«Берегите зрение детей»**  Памятка  **«Комплекс упражнений для повышения остроты зрения».** |
| Январь  Февраль  Март | Буклет  **«Компьютер или здоровье: выбрать или совместить?»**  Памятка  **«Правила по охране зрения»**  Рекомендация  **«Охрана зрения»** |
| Апрель  Май | Мастер - класс **«Изготовление тренажера для глаз»**  Памятка  **«Острые конъюнктивиты у детей»** |