Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 89 «Крепыш»

Детско-родительский проект «Какой красивый я в очках» (с использование здоровьесберегающих технологий, для детей с ОВЗ)

Составители:
Тяпкова И. В.-
воспитатель высшей
категории

Сургут,2022г.

«Глаза – это зеркала души»
Л.И.Плаксина

Глаза – орган зрения человека. Наш главный помощник, благодаря которому мы можем созерцать окружающий мир. Глаза нужны человеку, чтобы видеть предметы, людей, различать цвета, видеть солнце и звезды.

Но, в наше время, время прогресса, когда люди много времени проводят возле телевизоров и компьютеров, начиная с раннего возраста, сохранность зрения становится проблемой не только у детей, но и у взрослых.

Цель педагогов – научить детей беречь свои глаза, заботиться о своем зрении доступными методами.

Задача родителей – состоит в том, чтобы не только самим оберегать и защищать ребенка, но в том, чтобы подготовить его к встрече с разными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Ведь родители являются эталоном, образцом правильного поведения.

Цель проекта: выяснить, как и что может помочь глазам для того, чтобы они лучше видели.

Задачи:

- привлечь детей к осознанию ценности здоровья;
- учить пользоваться полученными знаниями в ходе проекта;
- формировать у детей с нарушением зрения привычку здорового образа жизни

Основополагающий вопрос «Что нужно делать, чтобы лучше видеть?»

Проблема: хочу хорошо видеть!

Участники проекта: дети, родители, педагоги.

Сроки: кратковременный

Этап	Деятельность педагогов	Деятельность детей	Деятельность родителей
1.	Формируют проблему	Входят в проблему	Принимают проблему
2.	Определяют главные задачи, планируют деятельность. Подводят детей к решению задач. Знакомят с планом	Принимают задачи. Принимают предложенный план	

	реализации		
3.	Организуют практическую деятельность по выполнению проекта. Привлекают к участию детей и родителей	Участвуют в запланированных мероприятиях	Помогают детям, принимают участие в мероприятиях.
4	Проводят презентации в рамках проекта «Как видят животные», «Какие бывают очки», «О чем надо помнить», «Телевизор: друг или враг». Цикл занятий по данной теме	Принимают участие в занятиях. Групповое обсуждение полученных знаний	Принимают участие
5.	Готовят развлечение и презентацию детского проекта «Секреты хорошего зрения»	Участвуют в развлечении	Участвуют в развлечении

1. **Постановка проблемы**

«Что нужно делать, чтобы глаза лучше видели»

2. **Уточнение проблемы**

Педагог помогает разобраться в этом вопросе и выяснить, что надо делать, чтобы помочь нашим глазам.

3. **Определение конечного результата**

- Создание книжек-самоделок по теме
- Детская презентация «Секреты хорошего зрения»
- Развлечение по итогам проекта: дефиле «Очкарики стиляги-шоу»
- Выставка рисунков «Что полезно нашим глазкам»

4. **Поэтапное решение проблемы**

- Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит», «Каникулы в Простоквашино», «Незнайка и его друзья», «Приключение Винни-Пуха»
- Обращение за информацией к интернету и энциклопедиям.
- Занятие «Давай посмотрим на мир», «Витамины для здоровья»
- Дидактические игры и исследовательская деятельность: семейная презентация полезных угощений «Вкусно, полезно и по-семейному»
- Обучение применению зрительных гимнастик детей общеразвивающих групп

5. Презентация

Итоговое развлечение по проекту. Презентация детского проекта

Развлечение «Охрана зрения»
(с использованием здоровьесберегающих технологий)

Воспитатель: Доброе утро, ребята!
Доброе утро, дорогие гости!
Ребята, я вижу вас, ваши красивые, лучезарные, умные глаза. Я вижу наших гостей.
А вы, видите?
Дети: Да
Давайте поздороваемся с нашими гостями глазками. Ведь «Глаза – зеркало души». Сначала поморгаем одним глазом, затем другим, а потом сразу двумя. Это значит, что мы с вами добрые и рады гостям.

(воспитатель показывает пример детям, затем все вместе перемаргиваются с гостями)

Воспитатель: А теперь я предлагаю поиграть в игру «Поводырь». Разделимся на пары. Один будет «поводырем», другой ведомым, который следует за своим поводырем. Ведомый должен следовать за своим поводырем с закрытыми глазами.

(играют один раз - воспитатель предлагает детям присесть)

Воспитатель: Ребята, тот, кто был поводырем, вам было трудно?
Дети: нет, потому что мы смотрели – видели куда идем

Ребята, а вам, кто следовал за поводырем с закрытыми глазами, вам легко ли было?
Дети*: трудно, страшно и т. д.*

Воспитатель: да, действительно, страшно, не видно, куда вас ведут, и можно упасть. Но это только игра. И у нас у всех здоровые, зрячие глаза. И мы знаем, как сохранить наше зрение.
Дети: да
А для чего нужны глаза человеку?
Дети: чтобы видеть
Воспитатель: ну, просто замечательные дети. Сейчас я проверю, какие вы внимательные, благодаря вашим глазкам. Поиграем в игру «Что вы видите вокруг себя» с закрытыми глазами.
(*Примечание: дети закрывают глаза и рассказывают, что находится вокруг ребенка. Можно предложить индивидуальный подход к ребенку – «закрой ладонью один глаз (правый), посмотри, что ты видишь, другому ребенку – закрыть другой глаз (левый)*

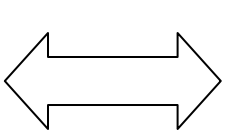
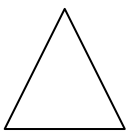
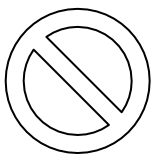
Какие вы молодцы, можно сказать, **зрячие**!

А что мы еще знаем?
Дети читают стихи

Воспитатель: Вы меня просто радуете! Действительно благодаря нашим глазам мы можем каждый день любоваться природой. Видеть друг друга, видеть наших родных, маму и папу.

Воспитатель: Ребята, мы с вами говорим о глазах. Родители вам рассказывали, как надо беречь глаза и сохранить зрение до самой старости.
Мы должны поделиться опытом и своими знаниями с другими ребятами. Я предлагаю изготовить Плакат, на котором видно, что полезно для наших глаз, а что вредно.

Воспитатель: Ребята, интересно, а вы заметили, что в разных местах группы висят знаки разрешающие, запрещающие и знаки «стрелка». Я предлагаю найти знак и повесить его себе на грудь. *(примечание - знаки на скотче. Дети находят знаки и вешают себе на одежду)*

Воспитатель: Те дети, у которых на груди разрешающие знаки, должны найти и наклеить картинку на плакат рядом с глазом, которому хорошо, и он улыбается.
Те дети, у которых на груди запрещающие знаки, должны найти и наклеить картинку на плакат рядом с глазом, которому плохо, со слезой.

Ну, а те, у которых знак «Стрелка», должны найти предметы, которые необходимы человеку, но могут быть вредными и опасными, и разместить их посередине.

(*дети выполняют, воспитатель незаметно проверяет и поправляет)*

Воспитатель: ну, что, ребята, мы справились. Давайте проверим друг друга. *(дети проверяют, проговаривают, всё ли правильно).*

Да, конечно, чтобы сохранить зрение, надо выполнять правила: … *(воспитатель подводит итог, дети помогают)*

А теперь можно показать работу и гостям. Давайте вместе поднимем, а наши гости увидят **своими глазами** результат нашей работы.

Есть такая пословица: «**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**
Хорошие слова. Можно повторить всем вместе.

Дети и гости …. «**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

Спасибо!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Занятие для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

«Витамины для здоровья!»

Программное содержание: учить детей различать витаминосодержащие продукты; объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезно. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь. Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.
Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка слайдов; подготовка рабочих листов.
Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

Ход занятия:

Зрительная гимнастика
«Раз - налево,
два — направо,
Три — наверх,
четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
убедитесь вы сейчас!

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет. «Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».
- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Воспитатель:

Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*
Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*
Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*
Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? *(Ответы детей)*
Ребята, что вы знаете о витаминах?
- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А- очень важен для зрения. Витамин В- способствует хорошей работе сердца, а витамин Д -делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С -укрепляет весь организм, делает

человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,
и улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В,С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.
- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.
- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

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

Витамин В

Очень важно спозаранку.
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
и не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
хоть противный – надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины
помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержаться витамины А, В, С, Д.

Витамин А - содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В - рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С - черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д - рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка "Обжора":

Один пузатый здоровяк *(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*
Съел десяток булок натощак (Выставить перед собой все пальцы)
Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*
Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*
Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки)*
И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*
Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг)*
Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу)*

Работа с рабочими листами.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие? *(Ответы детей).*
А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете какие витамины содержатся в продуктах. От буквы С – красным карандашом, от буквы А – синим карандашом, от буквы Д – зелёным карандашом, от буквы В – оранжевым карандашом.
Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капусте? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине? *(Ответы детей).*
Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.
Пальмин

Дети рисую продукты.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

Приложение 2

Упражнения для снятия зрительного утомления

Общие правила для выполнения упражнений:

- сидите прямо, свободно, не напрягаясь;
- расслабьте плечи и опустите их;
- снимите очки, если вы их носите;
- следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточьте внимание на глазах;
- после выполнения упражнений потянитесь, зевните и поморгайте.

1. Напряжение и расслабление мышц глаз.

Закройте глаза, сильно напрягите мышцы век, затем откройте глаза, расслабив мышцы. Посмотрите вдаль.

2. Фокусировка глаз.

Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас. Упражнение выполняйте медленно.

3. Ступенчатая фокусировка глаз.

Направьте взгляд вдаль, поэтапно перемещая его от близко расположенного предмета к более удаленному, затем к предмету, расположенному еще дальше, и, наконец, к совсем далекому.

Не торопитесь, давая возможность глазам «навести резкость». Когда вы взглядом достигнете дальнего предмета, задержите на нем внимание на несколько секунд и затем перемещайте взгляд обратно.

4. Перемещение взгляда.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. При выполнении упражнения голова остается неподвижной:

- глубоко вздохнув, посмотрите как можно выше вверх, по-

смотрите вниз, посмотрите вдаль;

- глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево, медленно выдыхая, посмотрите как можно дальше вправо, посмотрите вдаль;
- глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево вверх, медленно выдыхая, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз, и еще раз — вправо-вверх и влево-вниз, посмотрите вдаль.

Действия повторяйте 3-4 раза. По окончании упражнений несколько раз моргните.

5. Вращение глазами:

- вдыхая, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке;
- медленно выдыхая, делайте эти же движения против часовой стрелки;
- посмотрите вдаль.

Упражнения в каждом направлении повторяйте по 3-4 раза.

6. Взгляд на кончик носа:

- глубоко вздохнув, посмотрите на кончик носа;
- медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали;
- закройте глаза.

Повторите упражнение 3–4 раза.

7. Снятие усталости с выдохом

Это упражнение можно с успехом применять для расслабления и восстановления сил, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость или раздражительность.

Выполнение:

- дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергии проходит через тело, достигая головы и глаз;

- энергично потрите ладони одна о другую, чтобы разогреть их;

- поставьте локти на стол (при необходимости подложите под их

толстую папку или стопку книг);

- расслабьте плечи, не поднимайте их вверх;

- закройте глаза и прикройте их ладонями крест-накрест (внизу левую ладонь, на нее правую), ладони не должны давить на глаза;

- ощутите черноту, окружившую вас;

- следите за дыханием: дышите глубоко и ровно; пусть выдыхаемый воздух уносит усталость и мышечное напряжение; внимание сосредоточьте на глазах.

Упражнения для глазных мышц

- **Для наружных мышц глаз**

  - В положении сидя, при неподвижной голове медленно перевести взор сверху вниз; затем справа налево (повторить по 10 раз);
  - Круговые вращения глазами в одном и в другом направлении (повторить по 10 раз);
  - Частое моргание в течение 20 секунд.

- **Для внутренних мышц глаз**

  - На окне на уровне глаз ребенка (взрослого) прикрепить кружочек размером 3 мм на расстоянии 30-35 см от ребенка;
  - За окном найти объекты, расположенные как можно дальше, и смотреть попеременно - то на точку, считая до 10, то на предмет (повторить 4 раза);
    Упражнение выполняется 2 раза в день. Первые 2 дня в течение 3х минут, на 3-4 день - 5 минут, последующие дни – 10 минут.

Для упражнений внутренних мышц глаз полезны упражнения с мячом:

- Бросание и ловля мяча, с передачей партнеру;
- Броски в спинку, в мишень; игры в теннис, баскетбол.

- **Упражнения общеукрепляющие:**

  - Закрыть глаза, поморгать сомкнутыми глазами;
  - Вращение с закрытыми глазами;
  - Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая 30 секунд;
  - В течение 5 секунд смотреть двумя глазами на переносицу;
  - Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления усталости.

- **Упражнения на расслабление глаз:**

- Встать (можно лечь), в поле зрения не должно быть ярких предметов, закрыть глаза, расслабить веки; медленно погладить глаза пальцами; лицо и тело расслаблены;
- Направление взгляда на горизонт, смотреть «сквозь» предмета, взгляд рассеян;
- Моргание 30-60 секунд;
- Вращение глаз (маленький диаметр, затем большой).

Приложение 3

Пословицы, поговорки

- Глаз мал, да далеко видит.
- Глаз черный, взгляд бойкий, обычай волчий.
- Глаза без души слепы, уши без души глухи.
- Глаза – бирюза, а душа – сажа.
- Глаза – зеркало души.
- Глаза как плошки, а не видят ни крошки.
- Глаза на мокром месте.
- Глаза с поволокой, роток с позевотой.
- Глаза-то как осокой прорезаны.
- Глазами и кос, да душою прям.

Загадки:

Глаз, глаза

- Круглое озеро – никогда не замерзает.
- Маленький, кругленький – до неба достанет.
- Живут рядом – ни отстать, ни опередить друг друга не могут.
- Два соседа непоседа: день на работе, ночь на отдыхе.
- Два брата живут рядом, а сойтись не могут.

Соринка в глазу

- Пало горе в сине море, не тошно горю, тошно синему морю.
- Пал дуб в море, море плачет, а дуб – нет.

Используемая литература:

1. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.-М.:Мазаика-синтез,20006.

2. Белос М.Е., Белостоцкая Е.Ш. Берегите зрение детей. М.: 1976

3. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду». Примернве планы и конспекты занятий/под ред. Яковлева Т.С..-М.: школьная пресса,2007.

4. Корепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград. Учитель, 2011.

5. Подколзина Е.Н. Ознакомление дошкольников с ролью зрения в их жизнедеятельности.//»Воспитание и обучение детей с нарушением зрения №5,2005.

6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду. Под ред. Плаксиной Л.И. – М.: Просвещение, 1997.