Исследовательский проект

«Здоровые глазки»

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:*

*забота о здоровье –*

*это важнейший труд педагога.*

*От жизнерадостности, бодрости детей*

*зависит их духовная жизнь, мировоззрение,*

*умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А.Сухомлинский.*

**Актуальность**

В современном мире проблема сбережения здоровья дошкольников является одной из самых актуальных. Важная задача педагогов и родителей – воспитать физически, нравственно и духовно здорового ребенка.

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры.

Яркие лучистые глаза – признак хорошего здоровья. Глаза-это чудесный дар, которым наградила нас природа. С помощью глаз ребенок воспринимает более 80 процентов информации. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, во всем мире от нарушений зрения страдают около 300 млн. человек, из них 19 млн. – дети! В России снижение зрения наблюдается у каждого второго жителя, с близорукостью в 1 класс приходит 5% детей, к 11 классу их становится 25-30%.

**Проблема**

Начиная с середины двадцатого века, врачи отмечают небывалый рост числа заболеваний органов зрения у детей, вызванных неблагоприятной средой обитания, гиподинамией, появлением компьютеров и других «благ» современной цивилизации, изменением рациона питания и появлением продуктов генной инженерии, а также недостатком знаний о причинах ухудшения зрения и мерах профилактики.

Как сохранить зрение ребенка? На сегодняшний день этот вопрос интересует многих родителей и педагогов нашего детского сада. Интенсивное развитие органов зрения происходит в первые годы жизни, и в этот период глаза особенно подвержены воздействию неблагоприятных факторов, поэтому охрана зрения должна начинаться в раннем детстве.

В режимных моментах сотрудники детского сада проводят профилактические мероприятия по сохранению зрения детей: гимнастика для глаз, сбалансированное питание, валеологические мероприятия, сюжетно-ролевые и дидактические игры, зрительные тренажеры, чтение художественной литературы. Изучив методическую литературу по вопросам сохранения зрения у детей, мы решили узнать, а что знают наши ребята о глазах.

Детям трёх старших групп: «Теремок», «Смешарики», «Солнышко».были предложены следующие вопросы:

1) Для чего нужны глаза?

2) Зачем нужны веки и ресницы?

3) В каких случаях может возникнуть повреждение глаз?

4) К какому врачу надо обратиться за помощью, если ты повредил глаза?

5) Что вредно и что полезно для глаз?

6) Как надо беречь свои глаза?

После проведения опроса и изучения ответов детей мы сделали вывод о том, что не все дети обладают достаточными знаниями о глазах и о важности сохранения и укрепления зрения. На некоторые вопросы дети затруднялись дать ответ, а те ответы, которые звучали, были однообразные и неполные.

Затем, было проведено анкетирование с родителями этих же трех групп. Была предложена анкета «Что мы знаем о глазах»

1.Бываете ли вы у офтальмолога с ребенком?

2.Как часто ваш ребенок играет в компьютерные игры?

3.Какие продукты предпочитает ваш ребенок?

4.Какие продукты полезны для зрения?

5. Какие мероприятия по сохранению зрения вы проводите дома?

Анализируя результаты анкетирования, мы сделали вывод о том, что родители недостаточно информированы по вопросам анкеты.

Понимая важность проблемы сохранения и укрепления зрения детей в современных условиях, учитывая тот небольшой объём знаний, умений и навыков, которым обладали дети и родители, возникла идея создания проекта.

**Цель проекта:** Сохранение и укрепление зрения детей через создание единого комплекса мероприятий в детском саду и семье.

**Задачи проекта:**

1.Формирование у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

2.Создание условий, пополнение развивающей среды для организации мероприятий по профилактике и укреплению зрения. 3.Осуществление просвещения родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз детей.

**Предмет исследования:** создание системы сохранения зрение детей

**Объект исследования**: детские глаза

**Гипотеза:** Действительно ли, совместные действия сотрудников детского сада и родителей помогут сохранить и укрепить зрение детей.

**Вид проекта:** исследовательский

**Возраст участников:** дошкольники 5 – 6 лет.

**Продолжительность проекта**: 2 месяца

**Методы исследования:**

- анкетирование;

- чтение и изучение художественной и познавательной литературы;

- опыты;

- проблемные ситуации;

- беседы;

- сообщение

**Предполагаемые результаты проекта**:

- обогащение детей знаниями о пользе витаминов для нашего организма;

- создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;

- разработка комплекса мероприятий по сохранению и укреплению зрения в детском саду и дома.

**Этапы проекта**

**Теоретический**

1. Строение глаза.

2. Сохраним здоровье наших глаз (правила ухода за глазами).

3. Витамины для глаз.

**Практический**

1.Познавательно – речевое развитие.

2. Художественно – творческая деятельность.

3. Игровая деятельность

4. Опытно – исследовательская деятельность.

5. Работа с родителями

**Заключительный**

1. Анкетирование родителей и детей.

2.Создание лэпбука «Глаза».

3. Картотека зрительной гимнастики.

4. Сообщения детей.

**Теоретический**

1. Чтобы понимать, как и почему проявляются зрительные нарушения, детям надо знать, как устроен и работает сложный орган зрения. Глаза - это зеркало нашей души, и когда взгляд излучает здоровый и чистый блеск, о нашем здоровье можно сказать, что оно отличное. Но в глазах также отражается вся наша жизнь, в глазах можно прочитать счастье, радость, грусть, желание... Так что вполне смело можно утверждать, что глаза - это книга, в которой отображается весь наш мир, наши чувства.

Мы видим только переднюю часть глаза. Весь глаз похож на шар и называется глазным яблоком. Большая его часть расположена в специальном углублении, которое называется — глазница. Посередине глаза расположен кружок — это радужка. Она бывает разного цвета. Посмотрите друг другу в глаза и скажите, какого они цвета. Почти все дети рождаются с голубыми глазами. У некоторых глаза так и остаются голубыми навсегда. У других — глаза меняют цвет, когда ребенку исполняется несколько месяцев, глаза становятся карими, зелеными, серыми.

А в самом центре радужной оболочки находится зрачок. Именно через него в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, поэтому снаружи зрачок у всех людей черного цвета. За зрачком расположен хрусталик. Внутри глаз заполнен прозрачной жидкостью. Свет проходит через зрачок, хрусталик, жидкость и попадает на сетчатку. Она покрывает заднюю часть глаза. Она важна, как пленка в фотоаппарате. Если в фотоаппарате нет пленки, то никакой фотографии не получится.

2.Наши глаза в течение дня подвергаются воздействию многих вредных факторов, однако, несмотря на это, все равно можно сохранить их здоровье. Как?

Чтение и зрение
- Ни в коем случае не читайте лежа.
- При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см.
- Свет должен падать на страницы сверху и слева.
- Во время чтения не забывайте делать перерывы от трех до пяти минут.
- Чтобы разгрузить глазную мышцу выполните несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, повращайте глазными яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

Телевизор и зрение
- Если вы смотрите программы по телевизору днём, то желательно затемнить помещение, а вечером, наоборот, включить свет сбоку или сзади сидящего.

- Расстояние до телевизора должно быть в пять раз больше, чем диагональ экрана.

Компьютер и зрение

- играть в компьютерные игры не более 30 минут;
- освещение в комнате, где стоит монитор, не должно быть слишком ярким или тусклым;
- источник света надо установить так, чтобы на экран не падали тени;
- регулярно протирайте экран влажной тряпочкой.

3. Человеческий глаз – уникальный, исключительно сложный оптический прибор.

Окружающий мир человек видит ясно, когда все отделы глаза работают гармонично. Если в каком-либо звене происходит сбой – зрение ухудшается. Чтобы сохранить зрение, соблюдайте следующие правила в питании:

– умеренность в еде;

– полноценная, разнообразная, легкоусвояемая и сочетаемая пища;

– повышенное употребление продуктов, богатых витаминами А, Е и С. Витамин А содержится в моркови, салате, зеленом горошке, дыне, помидорах, луке, твороге, печенке.

Витамин Е – в овощах, бобовых, зелени.

Витамин С – в шиповнике, смородине, квашеной капусте, цитрусовых. Щедро включайте в рацион блюда из этих продуктов.

Морковь – богатейший источник каротина (провитамина А). Прекрасно питает и укрепляет глаза, помогает предотвратить близорукость. Кстати, морковный сок укрепляет нервную систему и способен привести весь организм в бодрое состояние. Сок петрушки очень полезен при заболевании глаз и зрительного нерва, катаракте и конъюнктивите, изъязвлении роговицы глаза. Сок петрушки способствует восстановлению остроты зрения.

Отлично очищает кровь и весь организм, укрепляет глаза свекла. Две столовые ложки ее сока стоит добавлять к смеси морковно-петрушечного сока.

Пейте шиповник – по содержанию витамина С он абсолютный лидер. Его ежедневное употребление обеспечивает прочность и эластичность сосудов.

Людям, страдающим близорукостью, полезен боярышник. Он богат аскорбиновой кислотой и каротином. Сушеные листья и плоды боярышника полезно заваривать вместо чая. Ежедневно включайте в ваш рацион настои боярышника и шиповника, черничный морс и кисель, зеленый чай.

Богата каротином, необходимым для ослабленных глаз, тыква. Ограничений в ее потреблении нет. Добавляйте тыкву в салаты, супы, пюре. Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: свежие плоды, сок, сушеные – курага и урюк.

Очень полезна для сохранения зрения черника. Съедайте ее за сезон не менее 10 стаканов. Черника хорошо сохраняет свои лечебные свойства в засахаренном виде. Страдающим болезнями глаз стоит раз в год пить рыбий жир Из крупяных каш особенно богаты витаминами, которые хорошо усваиваются и необходимы нашим глазам, овсяная и гречневая. Как можно меньше ешьте сладости и белый хлеб. Ограничьте употребление соли, но, ни в коем случае не исключайте ее из рациона полностью.

**Практический этап**

**Познавательно – речевое развитие.**

- беседы на темы: «Полезные и вредные продукты для глаз», «Профилактика болезней глаз», «Охрана зрения»;

- чтение художественной литературы: басня И. А. Крылова «Мартышка и очки», К. И. Чуковский «Айболит»;

- просмотр презентаций: «Строение глаза», «Тренажеры для глаз»

- картотека загадок (Приложение № 5)

- картотека стихов (Приложение № 4)

- решение проблемной ситуации: «Если в глаза попала соринка»

- просмотр мультфильма «Жирафа и очки»

-разучивание гимнастик, физминуток для глаз, игры со зрительными тренажерами, точечный массаж (Приложение № 2)

- театральная деятельность «Айболит в гостях у ребят»

**Игровая деятельность.**

- сюжетно-ролевые игры: «Больница», «На приеме у врача - офтальмолога», «Магазин продуктов», «Аптека»;

- дидактические игры: «Собери картинку», «Хорошее и плохое зрение», «Лабиринт», «На ощупь» (в мешок из ткани складывается несколько небольших предметов: карандаш, ложка, ножницы, авторучка, катушка ниток, конфета в обвертке, пробка от бутылки, теннисный шарик, ластик и т. п. Ребёнок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нём лежит, выигрывает тот, кто за 20-30 секунд определит больше предметов)

- коммуникативная игра «Узнай настроение по глазам»

- спортивная игра «Помощники глаз» (уши, кожа, нос, рот)

- подвижные игры: «Водяной», «Жмурки»(ребенок с завязанными глазами должен поймать кого-либо из ребят. Игра позволяет каждому ребенку понять, как трудно жить в этом мире, не видя ничего)

**Художественно – творческая деятельность.**

- лепка «Витаминки»

- рисование «Радуга»

- ручной труд «Самодельные очки»

- рассматривание иллюстраций в детской энциклопедии «Как устроен человек» (органы чувств – зрение) .

**Опытно – исследовательская деятельность.**

1.Посещение кабинета медицинского работника с целью знакомства детей с профессией офтальмолога.

2. Опыт «Зрачок»

   Детям предлагается рассмотреть зрачки друг у друга сначала в освещенной комнате, а потом в полумраке (при задернутых шторах) и отметить происходящие со зрачком изменения. Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в затемненной комнате в течение нескольких минут зрачки расширяются. Воспитатель объясняет, что расширяются зрачки для того, чтобы уловить свет и восстановить способность различать предметы в полутьме.

   Воспитатель подчеркивает, что, находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, которые там располагаются, но не могут определить их цвет. Это обусловлено работой особых светочувствительных клеток - палочек.

   Рассказ воспитателя: Прямо напротив зрачка на сетчатке находится так называемое «желтое пятно», в котором очень много колбочек.  Поэтому именно в этой части сетчатки получается наиболее четкое изображение. От сетчатки по зрительному нерву сигналы об увиденном поступают в мозг. А рядом с желтым пятном есть слепое пятно. Оно лишено палочек и колбочек. Поэтому, когда изображение падает на это место, мы не видим того, на что смотрим.

   Опыт «Слепое пятно»

   Цель: Доказать, что при попадании изображения на слепое пятно человек перестает видеть данное изображение.

   Материал: карточка, в левом верхнем углу которой нарисован крест, а в правом нижнем – два круга (маленький и побольше).

   Ребенку предлагают смотреть одним глазом на крест, а второй глаз закрыть ладошкой. При этом в поле зрения находятся два круга. Затем дошкольника просят попеременно приближать и удалять эту карточку, не переводя взгляд с креста. В какой – то момент один из кругов перестает быть виден. Это значит, что его изображение попало на слепое пятно.

**Работа с родителями**

- тренинг для родителей: «Зрительная гимнастика в детском саду и дома»

- фотовыставка на тему "Мама, папа, я - здоровая семья!"

- консультации для родителей: «Развитие остроты зрения», «Улучшение психоэмоционального самочувствия»

- памятки: «Зрительная гимнастика», «Сохраним зрение детей»

**Заключительный этап**

1.Создание лэпбука «Глаза». В заключении работы по проекту была проведена образовательная деятельность в форме игры - путешествия «Газета для жителей Глазоград» (Приложение № 1)

2. Картотека зрительной гимнастики (Приложение № 2)

3. Сообщения детей на темы: «Зрительная гимнастика», «Кто как видит?» «ОБЖ – зрения» (Приложение № 3)

**Выводы:**

В результате целенаправленной работы по реализации данного проекта:

1) Дети постепенно начали осознавать, что глаза – это очень важный орган. Они помогают многое узнать об окружающем мире, увидеть его красоту и многообразие, понять окружающих людей и то, что они делают. Глаза помогают быстрее и точнее выполнять различные действия с предметами. С помощью зрения можно догадаться, если посмотреть на другого человека внимательно, какое у него настроение (весёлое или грустное). С помощью зрения можно понять отношение взрослых к тебе и тому, что ты делаешь, как себя ведёшь (об этом свидетельствует ласковый, сердитый или удивлённый взгляд) .

2) Дети и родители познакомились с основными правилами охраны и профилактики зрения, приемом полезных продуктов и витаминов.

3) Дети и родители освоили приёмы оказания помощи своему зрению:

гимнастика для глаз, глазодвигательные тренинги, минутки отдыха «Учим глазки отдыхать».

Дети учились устанавливать причинно-следственные связи в природе (зависимость особенностей зрения животных от среды их обитания и образа жизни).

При проведении повторной диагностики «Что ты знаешь о глазах?» ответы детей значительно изменились. Они стали развёрнутыми, полными. Ребята умело использовали в своих ответах полученные знания.

Зрение - чудесный дар природы, благодаря которому человек воспринимает внешний мир. Мы видим солнце и звёзды, находящиеся на расстоянии миллиардов километров от Земли, видим красоту окружающей природы, людей и всё, что создано ими.

Глаза дают нам возможность читать и знакомиться с культурой прошлых поколений, с достижениями современной науки.

Глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе!

**Литература:**

Познавательное развитие «Конспекты занятий в ст. гр. д/с» Волчкова В. Н. Степанова Н. В. ТЦ «Учитель»Воронеж 2004

Библиотека доктора Норбекова «100%-е зрение неожиданно интересно» Лиане Шефер-Гапп, Синди Валлен ИД «Весь»Санкт- Петербург 2003

Популярная энциклопедия для детей «Всё обо всём» Москва 1995

Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.

Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник. - М., 2000.

Т. Г. Карепова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» - «Учитель», 2011 г

**Приложение №1**

Конспект НОД для детей старшего дошкольного возраста

 «Газета для жителей Глазограда»

Цель: Формировать представления детей о функциях, выполняемых глазом, его свойствах, при создании лэпбука.

Задачи:

1. Развивать умения анализировать, систематизировать, обобщать, делать выводы.

2. Развивать координационные способности, вестибулярный аппарат, ловкость и меткость.

3. Формировать представления детей о различных эмоциональных состояниях людей.

4. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Тип деятельности: совместная познавательно-исследовательская деятельность воспитателя с детьми.

Оборудование и материалы:

- макет лэпбука, картинки, клей;

- зрительный тренажер «Глазоград»;

- мячи разных размеров, кегли, корзина;

- музыкальное сопровождение;

- ноутбук;

- воздушные шары;

- фотоаппарат.

1 этап: мотивационно-побудительный

Цель: установление контакта с воспитанниками, создание положительного психологического настроя на общение и совместную деятельность.

- Доброе утро, ребята! Я рада видеть вас таких здоровыми, весёлыми!

- Я прошу улыбнуться тех, кто пришел в детский сад с хорошим настроением.

- Я прошу поднять руку тех, кому нравиться общаться с ребятами.

- Хлопните в ладоши, если вы не любите ссориться.

- Пожмите друг другу руки, если с добротой относитесь друг к другу.

2 этап: основной

- Дети, посмотрите, к нам пришло необычное письмо, интересно от кого оно? (дети открывают конверт, а воспитатель читает письмо)

«Здравствуйте дорогие ребята! Мы узнали, что в вашей группе работает типография. Помогите нам издать газету о нашем чудесном городе Глазограде и его жителях. Мы посылаем с письмом карту нашего города, где вы можете собрать необходимую информацию. Удачи вам! »

- Как вы думаете, кто живёт в этом чудесном городе? (ответы детей). Да ребята, в этом городе живут глаза. Вы согласны им помочь?

- Итак, что мы должны с вами сделать? (помочь издать газету о городе Глазограде и его жителях)

- Чтобы издать газету, нужно собрать много информации об этом городе и сделать снимки. А для этого нам нужно взять с собой фотографа, который будет делать снимки на каждой остановке, необходимые для газеты (дети выбирают фотографа)

-Итак, отправляемся в путь.

Звучит музыка, дети идут по кругу, преодолевая различные препятствия.

- Вот мы и пришли в город Глазоград.

- С чего мы начнем? В центр газеты мы с вами поместим герб города, каким будет герб города Глазограда?

- Посмотрим на карту первая остановка "Умная сова".Она нам загадает загадки, а мы с вами узнаем, какой герб у города.

Живут два друга, глядят в два круга.

(Глаза и очки)

Живёт мой братец за горой, не может встретиться со мной. (глаз)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются. (глаза)

- Теперь мы узнали, какой герб у города!

Загадки складываем в кармашек, который находится на карте.

- Мы справились с первым заданием, и нашли информацию о жителях города.

- Следующая остановка «Цветной домик».

Зрительный тренажер (цветные домики с глазами)

- Дети, поздороваемся глазами с каждым жителем города. Вверх – вниз, враво – влево, из одного угла в другой, по кругу.

Вывод:глазам нужна тренировка или зрительная гимнастика.

- Мы продолжаем наше путешествие и следующая остановка «Волшебный круг»

- Посмотрите в глаза друг другу. Одинаковые ли по цвету, по форме ваши глаза?

Игра «Поменяйтесь местами те у которых карие (зеленые, серые, голубые) глаза».

Вывод: Глаза бывают разного цвета, разной формы, но они выполняют одно и тоже дело. Это тоже мы добавим в газету (фотограф делает снимки)

-Следующая остановка «Добрый квадрат».

На столе стоит ноутбук, воспитатель использует презентацию с макросами.

Игры: «Вставь пропущенную фигуру», «Продолжи ряд»

Вывод: Глаза различают предметы разной формы, цвета, величины (фотограф делает снимки)

- Что еще могут наши глаза, мы узнаем на следующей остановке «Веселый мяч» и помогут нам в этом мячи. Выбирайте карточку (1- ребенок подбрасывает мяч вверх, 2 – забрасываем мяч в корзину, 3 – сбивает мячом кегли)

Прежде, чем начать упражнение давайте потренируемся следить за мячом глазами:

- мяч вперед - вниз;

- мяч вперед-вверх;

- нарисовали круг мячом.

Дети выполняют то упражнение, которое выбрали.

- Как помогали нам глаза при выполнении упражнений? (глаза следили за движением мяча, поэтому он у нас не подал, мы легко попадали в корзину и сбивали кегли)

Карточка. Упражнение на равновесие «Ласточка» (сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми)

Вывод: глаза видят движение, помогают нам сохранять равновесие.

- Продолжаем наше путешествие и следующая остановка «Воздушный шар». Здесь нас ждет интересное задание. Вам нужно взять шарик и изобразить ту эмоцию, которая изображена на воздушном шаре, а мы постараемся отгадать.

Дидактическая игра: «Мое настроение»

Вывод: По глазам можно узнать настроение человека, его эмоциональное состояние.

Последняя остановка «Вкусная морковь» дидактическая игра: «Разрезные картинки».

Дети собирают по одной картинке (овощи, фрукты, рыба, яйцо, орех, ягоды)

- Зачем нужно есть эти продукты? Да, они полезные, в них есть витамины, которые необходимы нашим глазам. Витамины находятся в

Вывод: Чтобы глаза были всегда здоровыми, нужно употреблять в пищу витамины.

- Мы собрали достаточно материала для нашей газеты. Наш фотограф отправляется печатать снимки, а мы с вами поиграем в словесную игру «Полезно – вредно»

Дидактическая игра «Полезно – вредно» с мячом.

- Я буду спрашивать, и бросать мяч. Кто ловит мяч, тот отвечает: «Это вредно, или это полезно»

1. Трогать глаза грязными руками.

2. Выполнять гимнастику для глаз.

3. Рисовать и читать лежа в постели.

4. Смотреть телевизор, сидя близко к экрану.

5. Умываться по утрам и вечерам.

6. Играть в компьютерные игры не больше 30 минут.

7. Гулять на свежем воздухе.

8. Есть продукты, богатые витаминами.

3 этап - заключительный

Фотограф приносит разноцветные картинки. Дети с воспитателем вспоминают, какую информацию они получили на каждой остановке, находят снимки (картинки) и вкладывают в кармашки.

-Понравилось вам собирать информацию для газеты?

-Какие трудности вы испытывали при этом?

-Какая остановка запомнилась больше и почему?

- Жители Глазограда благодарят вас за интересную газету и дарят вам подарок мультфильм «Жирафа и очки»

**Приложение №2**

**Картотека «Зрительная гимнастика для детей»**

**«Тренировка»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

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!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Поднять взгляд  вверх. Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.

 **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый,  звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.
Посмотреть влево- вправо.
Посмотреть вниз — вверх
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз
Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

 **«Дождик»**

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица, мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
То же самое.
Смотрят вверх.
Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.

**«Листочки»**

Ах, как листики летят, всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной, разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу-  шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок, закружился наш листок,
Полетел над головой красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево – вправо.
Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

 **«Елка»**

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза

 **«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо
Влево — вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)

**Глазки**

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

**Приложение № 3**

«Зрительная гимнастика», «Кто как видит?» «ОБЖ – зрения»

**Приложение № 4**

**Стихи для детей про глаза**

Глаз волшебный теремок.
Круглый маленький домок,
Хитро он устроен-
Без гвоздей построен.

Круглый дом со всех сторон
Белой стенкой окружен,
Стенку эту белую
Называют склерою.

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 — домок.

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 картинке посмотри

**«Береги свои глаза»**

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
“Храните, как зеницу ока! “
И чтоб глаза твои дружок,
Могли на долго сохранится ,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:
Глаз поранить очень просто-
Не играй предметом острым!
Глаз не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя-
Тоже портятся глаза.
Телевизор в доме есть –
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.
Не пиши, склонивши низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся , как от ветра-
От стола до самых глаз
Должно быть 40 сантиметров!
Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!

**«Глаза ребенка»**
Глаза ребёнка - мир чистоты
И покоряют своим доверьем,
И вопрошают, насколько ты
Готов умчаться в полёт мечты,
Захлопнув мигом в реальность двери
Смотрите прямо в озёра глаз.
Не отводите в смущенье взгляда.
Здесь Ваша совесть глядит на Вас:
Не предавайте её сейчас.
Глаза ребёнка - судьбы награда.

Есть пять помощников на службе у тебя.

Не замечая их, используешь, шутя

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик запах различать.

Руки, чтоб, ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

Ни к чему твоя тревога,

Они всегда тебе помогут!

Но важнее для всех  нас - эта пара зорких глаз.

**Приложение № 5**

**Загадки**

Маленький, кругленький - до неба достанет. (Глаз)

Что острее меча? (Взгляд)

Два Егорки живут возле горки, живут дружно, а друг на друга не глядят. (Глаза и нос)

Два соседа - непоседа: день на работе, ночь на отдыхе. (Глаза)

Два брата живут рядом, а сойтись не могут. (Глаза)

Круглое озеро - никогда не замерзает. (Глаз)

Стоит горшок, кругом мошок, придёт беда - польёт вода. (Глаз)

Вокруг поля обведу, а около себя не обвести. *(Взгляд)*

Под мостом, мостищем, под соболем, соболищем два соболька разыгрались. (Брови и глаза)

Коротенькие вожжи, а далеко хватают. (Взгляд)

Маленький, кругленький, а до неба докинешь. (Глаз)

Под порожком два горшочка. (Лоб и глаза)

Живут рядом - ни отстать, ни опередить друг друга не могут. (Глаза)

Живет мой братец за горой, да не встретится со мной. (Глаза)

В чистом поле две трубы трубили, два соболя играли. (Лицо, рот, нос, глаза)

Молодец и девица
Решили пожениться,
Но скала между ними:
Не обойти, не миновать,
Не увидеть, не узнать.
Молодцу и девице
Не соединиться.

Два маленьких гнезда,
В каждом по птичке,
У птички — по яичку,
На каждом яичке —
Чёрная крапинка.

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.



**Приложение № 6**

 **Комплекс упражнений для предотвращения близорукости**

 **(авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран).**

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

**Советы йогов**

Глазам, как и всему организму, нужны физические упражнения. Тут можно воспользоваться советами йогов. Рекомендуемые ими упражнения не могут, конечно, избавить глаза от серьезного заболевания, но, бесспорно, они помогут сохранить зрение в хорошем состоянии. Эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения 6—12 раз.

2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6—8 раз.

3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6—9 раз.

4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

5. Посмотреть вверх — вправо, вниз — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

6. Посмотреть вниз — вправо, вверх — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

7. Вращать глаза по кругу, сначала влево, затем вправо. 4—6 раз в каждую сторону.

8. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство. 4—6 раз.

9. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4—6 раз.

10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь вглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.

11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т. д. 15—30 сек.

12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15—30 сек.

Упражнения можно выполнять в течение дня в любое время, а также лежа в постели утром и вечером. Следует ещё воспользоваться и таким советом: если хотите увидеть какой-то предмет, находящийся в поле зрения, то не поворачивайте голову, а передвиньте в его сторону глаза. Следите глазами за движущимся автомобилем, пешеходом и т. п.

**Специально- восстановительные зрительные игры**

**Цветные сны.** Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию взрослого ребенок закрывает глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Взрослый называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Опросив детей о том, что же они увидели, взрослый называет другой цвет. Отвечая взрослому, который подходит к детям и касается их, сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

**Метелки.** Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Ребенок выполняет частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

**Специально-тренирующие зрительные игры**

**Цветная мозаика.** Ребенок свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Взрослый называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура взрослый выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

**Далеко—близко.** Ребенок свободно располагаются в поле зрения взрослого, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Ребенок стремится последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Ребенок, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля взрослый может проверить правильность выполнения задания у ребенка, поднявших руки быстро. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.

**Приложение № 7**

 **Тренинг для родителей**

**«Зрительная гимнастика в детском саду и дома»**

**Форма проведения:** игровой тренинг-практикум.

**Цель:**Познакомить родителей с играми и упражнениями способствующие профилактике нарушения, коррекции зрения у детей.

**Задачи:**

1.Поиск эффективных путей взаимодействия с родителями.

2.Оъединить и направить усилия родителей для развития и укрепления зрения у детей.

**План**

1. Приветствие
2. Анкетирование «Что мы знаем о глазах»
3. Сообщение «Что такое зрение»
4. Работа родителей в подгруппах.
5. Зрительная гимнастика в стихах.
6. Дидактические игры: «Прищепки», «Пуговицы», «Сравни картинки»
7. Презентация на тему: «Здоровые глазки»
8. Памятки: «Сохраним зрение», «Зрительная гимнастика»

**Ход мероприятия.**

**Педагог.** Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады нашей встрече. Надеемся на плодотворную и интересную работу.

Сейчас, мы предлагаем вам заполнить **анкету** «Что мы знаем о глазах»

1.Бываете ли вы у офтальмолога с ребенком?

2.Как часто ваш ребенок играет в компьютерные игры?

3.Какие продукты предпочитает ваш ребенок?

4.Какие продукты полезны для зрения?

5. Какие мероприятия по сохранению зрения вы проводите дома?

**Педагог.** Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90 процентов информации в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушений зрения, относятся:

— соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

— использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;

— чередование занятий детей с отдыхом;

— проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;

— контроль за правильной позой детей во время занятий;

— организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;

— активное гармоничное физическое развитие детей;

— организация рационального питания и витаминизации;

— исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

**Цель зрительной гимнастики:**

1.Включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;

2.Формировать у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

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 развития глазных заболеваний.

**Работа в подгруппах**. Деление родителей по цвету глаз (карие, голубые, серые, зеленые)

- Почему у детей портится зрение? (причины)

- Что вы предпринимаете для профилактики нарушений зрения?

Комплекс зрительной гимнастики

**«Елка»**

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

Игры «Прищепки»

 Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

**«Пуговицы»**

 Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

**«Сравни картинки»**

 Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

Презентация для родителей «Здоровые глазки»

Раздача памяток: «Зрительная гимнастика», «Сохраним зрение».

**Приложение № 8**

**Памятка «Сохраним зрение»**

• Обязательное условие для зрительной работы – достаточная освещенность, но яркий свет не должен попадать на глаза.

• Необходимо полноценное питание.

• При чтении, рисовании следите, чтобы ребенок не наклонялся близко к тетради, книге, а свет падал слева (если ребенок правша) и справа (если ребенок левша) .

• Не разрешайте ребенку читать лежа, в транспорте.

• Расстояние до книги должно быть 30 – 50 см.

• Смотреть телевизор ребенку можно не более 20 минут в день на расстоянии 2-3м от экрана телевизора.

• Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут, расстояние до экрана монитора должно быть не менее 60 см.

• При необходимости убедите ребенка не стесняться носить очки.

• Приучите ребенка не тереть глаза, так можно занести инфекцию, микробов.

• Учите ребенка быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, иголка, спицы и др.) .

• Глазам нужен отдых, поэтому делайте для глаз специальную гимнастику.