ПРОЕКТ

**«Здоровые глазки – мир в ярких красках»**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА № 13

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 64

 Авторы проекта: Глухова А.С.

 Хайрова А.Р.

**1 ЭТАП ПРОЕКТА**

По доминирующей деятельности: оздоровительно – профилактическое направление.

Вид проекта: информационно-творческий, коллективный.

Сроки реализации: три месяца (краткосрочный).

Участники проектной деятельности: педагоги, дети подготовительной группы, родители детей.

По характеру контактов: в рамках группы.

**2 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Целеполагание.**

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Особое место в детской патологии занимают нарушения зрения, которые могут привести к слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» - гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение. Потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Особенно остро встает вопрос в настоящее время из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Нарушения зрения у детей сочетаются с рядом неврологических синдромов, что свидетельствует не только о задержке созревания центральной нервной системы, но и повреждении отдельных мозговых структур. Это проявляется, прежде всего, в нарушении умственной работоспособности, произвольной деятельности и поведении детей, а также быстрой истощаемости и пресыщаемости любым видом деятельности, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, происходят изменения в мелкой моторике.

Именно по этой причине надо периодически проводить профилактику зрения.

Необходимо, чтобы работа по профилактике зрения представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей через созданные системы профилактики зрения у детей в детском саду.

**3 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Задачи проекта.**

**1.** Познакомить детей с правилами сохранения хорошего зрения.

**2.** Создание развивающей среды, обеспечивающей охрану зрения, предупреждение травматизма глаз.

**3.** Создание условий для организации мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции зрения.

**4.** Обеспечение эмоционального настроя детей.

**5.** Формирование навыков гигиены зрения у детей.

**6.** Активизировать работу мышц глаз, повышать остроту зрения, развивать мелкую моторику рук.

**7.** Осуществление просвещения родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.

**8.** Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения.

**4 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Предполагаемые итоги реализации проекта.**

[[1]](#endnote-1)- Улучшение состояния зрения у детей.

- Развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивного развития.

- Улучшение восприятия и зрительно – двигательной моторной координации.

- Развитие бинокулярного, стереоскопического зрения.

- Повышение познавательной активности.

- Улучшение психо – эмоционального самочувствия.

- Укрепление общего состояния здоровья детей.

**5 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Обеспечение проектной деятельности.**

**Методическое**

1. Ермаков В.П., Якунин Г.А. «Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения» - М., 1990

2. «Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения» (из опыта работы) под ред. Земцовой М.И. – М.,1978.

3. Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения. – М.: «Экзамен», 2006.

4. Григорьева Л.П. Развитие восприятия у детей. Пособие для коррекционных занятий с детьми с нарушением зрения. – М., «Пресс».

5. Ермаков В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. М., 1990.

6. Нагаева Т.И.Нарушение зрения у дошкольников.- Ростов на Дону: «Феникс», 2008.

7. Л.И. Медведев. Лечение косоглазия и амблиопии у детей в специализированных детских садах яслях. Изд. «Штиинца» Кишинев 1986.

**6 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Сбор информации.**

**1.** Подобрать комплексы упражнений по профилактике зрения.

**2.** Подобрать игровые упражнения с элементами гимнастики для глаз.

**3.** Подготовить консультации для родителей на темы:

«Особенности развития зрения и характер зрительных расстройств в дошкольном возрасте».

«Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного возраста средствами специальных упражнений»

«Гигиена зрения у дошкольников»

**7 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Работа над проектом.**

**Разучить:**

**-** новые комплексы упражнений для активизации работы мышц глаз

**-** упражнения для активизации зрительной функции, глазодвигательные упражнения

-упражнения со стереотренером

**-** игровые упражнения с тренажерами для развития восприятия

и зрительно-двигательной моторной координации

**Провести беседы на темы:**

- Как работают глаза. (О строении человеческого глаза).

- Причины ухудшения зрения.

- Правила сохранения хорошего зрения.

- Как ухаживать за своими глазками.

**Ежедневные занятия – игры - упражнения по профилактике здорового зрения.**

- Сортировка и нанизывание бусинок на нить.

- Игры: «Лабиринт», «Веселый контур», «Силуэт», «Путаница» и т.д.

- Метка на стекле (по Аветисову).

- Упражнения со стереотренером

- Занятия с тренажерами: «Бабочка», «Бабочки», «Маршруты глаз».

**Показ видеофильмов.**

- «Гимнастика для глазок».

- «Как сохранить зрение».

**Подобрать и рассмотреть:**

- Иллюстрации на тему: «Береги свое здоровье».

**Игры детей совместно с воспитателем.**

- Поликлиника (на приеме у окулиста – офтальмолога)

- Все на релаксацию.

- Пальминг (автор Бейтс).

**Продуктивная деятельность детей.**

Рисование:

- Бабочки на лугу.

- Мои красивые глазки.

- Цветные лабиринты.

Аппликация:

- Яркие краски радуги.

**Совместная деятельность детей, родителей и педагогов.**

Оформить:

- Папку – передвижку для родителей «Здоровые глаза – счастливый ребенок».

**-** Консультацию «Особенности развития зрения и характер зрительных

 расстройств в дошкольном возрасте».

**-** Консультацию «Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного

 возраста средствами специальных упражнений».

- Консультацию «Гигиена зрения у дошкольников».

- Фотовыставку « Папа, мама, я – здоровая семья».

Изготовить:

- Плакат для игры «Лабиринт».

- Пособия для игры «Силуэт».

- Картины для игры «Путаница».

- Прибор – стереотренер.

## - Тренажеры: «Бабочка» и «Маршруты глаз».

- Приобрести диск со специальной музыкой для релаксации.

Провести.

Совместный оздоровительный досуг детей и родителей «Здоровые глазки».

**8 ЭТАП ПРОЕКТА**

**Презентация проекта**

( Презентация фотографий через проектор).

**ПРОЕКТ: ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗКИ – МИР В ЯРКИХ КРАСКАХ**

**Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения**

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Особое место в детской патологии занимают нарушения зрения, которые могут привести к слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» - гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение. Потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Особенно остро встает вопрос в настоящее время из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Нарушения зрения у детей сочетаются с рядом неврологических синдромов, что свидетельствует не только о задержке созревания центральной нервной системы, но и повреждении отдельных мозговых структур. Это проявляется, прежде всего, в нарушении умственной работоспособности, произвольной деятельности и поведении детей, а также быстрой истощаемости и пресыщаемости любым видом деятельности, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, происходят изменения в мелкой моторике.

Поэтому на первый план в ДОУ выходит проблема восстановления здоровья ребенка.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер; необходимо, чтобы представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности. Коррекционные упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности воспитателями общеобразовательных групп для профилактики зрения, и родителями.



1. Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по   сортировке и нанизыванию бус.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

2. В отдельную группу я выделила упражнения для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

**3.** Активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие игры «Лабиринт».

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

Для повышения остроты зрения использую игровое упражнение: «Веселый контур».

Детям даю задание по обводке через кальку контурных изображений.  На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением. Поверх изображения калька. Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

**5.** Конечной целью лечения косоглазия является выработка бинокулярного и стереоскопического зрения. Для развития одновременного видения выполняется такое упражнение: «Силуэт».

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

**6.** Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра «Путаница». Ребенку показывают изображение картины с различными наложенными друг на друга овощами, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

Назовите справа овощи, которые спрятались в путанице.

 

Назовите предметы, которые спрятались в чайнике.

**7.** Упражнение со стереотренером.

Прибор состоит из пластмассовой линейки с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу линейки. Держа за ручку устройства, нужно раскачивать нитку с шариком, пытаясь попасть шариком в каждое отверстие.

**8.** Упражнение на фиксацию взгляда направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.

Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.

При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

**9**. Тренажеры для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.

Место нанесения схем – тренажеров – стены группы.

Тренажер «Бабочка»

Тренажер «Бабочки»

Тренажер «Маршруты глаз»

Методика:

1. Слежение глазами по заданной траектории;

2. Слежение глазами и обведение указательным пальцем или одноименными указательными пальцам и рук траектории движений.

Это схема зрительно двигательных проекций – разработана группой профессора В.Ф. Базарного применяется для коррекции зрения, профилактики близорукости.

На плакате изображены линии - «Маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз.

1. - Плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо.

2. - Плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз.

3. - Движения глазами по часовой стрелке на красном эллипсе.

4. - Движения глазами против часовой стрелки на эллипсе синем.

5. - Неотрывные движения глазами по двум эллипсам.

10. Метка на стекле (По Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

11. Пальминг (автор У.Бейтс)

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть.

Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

12. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Особый интерес вызывают следующие упражнения:

Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Наши руки отдыхают…

Тяжелеют, засыпают…(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем…

«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**Регулярное проведение коррекционных упражнений   показало, что:**

* У детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
* Повышается познавательная активность, улучшается психо – эмоциональное самочувствие и здоровье детей.
1. [↑](#endnote-ref-1)