

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7» города Смоленска

**Образовательный долгосрочный
проект
«Весёлые глазки»**

Авторы проекта
учителя - дефектологи:
Полякова И. В.
Степанова О.Н.
Королёва Т.П.

*«Педагоги могут и должны сделать всё возможное
для нормального развития детского зрения –
прекраснейшего дара природы, позволяющего
познавать и видеть окружающий нас мир»
профессор Г. Г. Демирчоглян*

Актуальность

С самого рождения мы познаем мир через глаза. Глаза даны человеку, чтобы видеть мир, они – способ познания объемного, цветового и стереоскопического изображения и сохранение зрения является одним из важнейших условий активной деятельности человека в любом возрасте.

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 взрослых, но и у детей. Болезни глаз не только медицинская, но и социальная проблема, потому что 90% информации ребёнок получает через органы зрения. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей за последнее время количество здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз. По данным Минздрава, в России сейчас каждый четвертый – близорук, а сколько еще страдающих дальнозоркостью и астигматизмом. И самое обидное, что у большинства детей зрение ухудшается уже в детском саду.

Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться – важнейшая задача, которая должна решаться во всех образовательных учреждениях и родителями в условиях семейного воспитания. Глаз – это орган, который пока нельзя воссоздать. Известно, что только в сетчатке имеется 150 млн. клеток. Если они гибнут – их не восстановить, и человек обречен быть слепым. У. Шекспир полагал, что смерть – меньшее несчастье, чем слепота.

Взрослые вполне сознают, что зрение имеет особо важное значение в жизни человека, поскольку порядка трех четвертей информации, что поступает в наш мозг, проходит именно через глаза. Однако даже они зачастую не знают, что и как следует делать для сохранения зрения своего ребенка.

Актуальность данного проекта обусловлена поиском путей разрешения противоречий между:

- потребностью в сохранении здоровья воспитанников как приоритетной задачи социальной политики государства и их реальным уровнем здоровья;
- признанной необходимостью использования современных психолого-педагогических технологий и недостаточной востребованностью внедрения инновационных форм работы с семьей по профилактике сохранения зрения у детей дошкольного возраста, пропаганде ценностей здорового образа жизни;
- недостаточной компетентностью родителей и педагогов МБДОУ «Детский сад №7» в области сохранения зрения и неразработанностью путей организации здоровьесберегающей и здоровьесозидающей жизнедеятельности детей;
- осознанию родителями важности основных правил охраны зрения, регулярных занятий физическими упражнениями и нежелания систематически проводить мероприятия, направленные на сохранение и укрепление зрения детей, чрезвычайно низким уровнем физической активности родителей.

Данные противоречия обуславливают актуальность выбора темы проектной деятельности «Веселые глазки».

Тематическое поле проекта «Веселые глазки»:

Я умею думать, я умею рассуждать,
Что для зрения полезно, то и буду выбирать!

Цель образовательного проекта: объединение усилий семьи и МБДОУ «Детский сад №7» в ранней профилактике сохранения зрения у детей дошкольного возраста, пропаганда ценностей здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- формировать у детей представления о глазах и способах сохранения зрения, формирование культуры «здорового зрения».
- развивать практические навыки и приёмы, направленные на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни.
- воспитывать бережное отношение к своему зрению.
- повышать профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- повышать валеологическую грамотность и компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения.
- формировать у детей основы здорового образа жизни.

Гипотеза: только целенаправленное взаимодействие семьи и педагогов по формированию культуры зрения позволит сформировать у дошкольников и их родителей необходимость бережного отношения к зрению, глазам.

Практическая значимость проекта «Веселые глазки»:

- организация проектной деятельности направлена на осознание детьми необходимости бережного отношения к зрению, глазам; обучение детей элементарным правилам охраны зрения и может быть использована педагогами дошкольных образовательных учреждений и начальной школы.
- методическое сопровождение данного проекта позволяет эффективно организовать воспитательно-образовательную работу по формированию культуры зрения воспитанников и членов их семей.

Социально-экономическая значимость проекта:

с социальной точки зрения: ранняя профилактика сохранения зрения у детей и подростков; приобщение дошкольников и семьи воспитанников к здоровому образу жизни, создание условий для благополучной адаптации в социальных условиях общества;

с точки зрения экономики: только здоровый человек способен эффективно решать производственные задачи, показывать высокую работоспособность, психическую выносливость, социальную устремленность в профессиональном росте;

Состав участников проекта: педагоги, медицинские работники (медицинская сестра, офтальмолог) воспитанники и их родители групп №1, №2, №5.

Предполагаемые результаты:

- овладение детьми комплексами упражнений для профилактики миопии;
- наличие у детей суммы знаний, соответственной возрасту, о приёмах защиты органов зрения, о строении и функции глаз, о причинах заболевания глаз;
- наличие желания вести здоровый образ;

– повышение уровня развития у дошкольников самостоятельности и ответственности.

Сроки реализации проекта «Веселые глазки»: 8 месяцев
(с 01.10.2019 по 29.05.2020)

Планируемое время на реализацию проекта:

Этап	Содержание деятельности	Сроки
Поисковый	Выявить уровень сформированности у воспитанников старшего дошкольного возраста и их родителей знаний, умений и навыков по сохранению зрения, ведению здорового образа жизни и применения их в повседневной жизни.	1 неделя
Аналитический	Проектирование этапов проведения проекта по сохранению и коррекции зрения старших дошкольников	2 недели
Практический	Реализация образовательного проекта, направленная на организацию здоровьесозидающей жизнедеятельности дошкольников	7 месяцев
Презентационный	Презентация проекта – коллективная работа – коллаж «Берегите глазки» (подарок малышам). Выступление на педагогическом совете «Использование современных образовательных технологий в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни»	2 недели
Контрольный	Определение эффективности формирующе-преобразующих мероприятий в организации сотрудничества педагогов ДОУ с родителями по формированию элементарных правил охраны зрения детей старшего дошкольного возраста	1 неделя

Организационные формы работы над проектом «Веселые глазки»:

Вид деятельности	Тема	Сроки	Предполагаемый результат
I. Обогащение пространственной предметно-развивающей среды			
Сбор информации, подбор загадок стихов, рассказов;	«Веселые глазки – мира краски!» «Очки-помощники», «Интересные факты о глазах»		Создание развивающей среды, обеспечивающей охрану зрения, предупреждение
Изготовление			

моделей для моделирования	«Пирамида Здоровья» «Чтобы глаза были здоровыми»		травматизма глаз; создание условий для организации мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции зрения.
дидактических игр, направленных на формирование знаний о сохранении зрения	«Зашифрованное слово», «Лабиринт», «Веселый контур», «Силуэт», «Путаница»		
тематических альбомов, знакомящих с ведением здорового образа жизни, с охраной и защитой зрения	«Чтобы ваши глаза хорошо видели», «Я - за здоровый образ жизни»		
наглядной информации для детей, родителей (законных представителей)	Папки – копилки «Советы, как стать здоровой семьей», «Зрительные тренажеры дома» Стенд «Знай наших», (фоторепортажи с детских соревнований и занятий)		
электронных презентаций	«Оптические приборы, которые помогают хорошо видеть», «Глаза вам говорят «Спасибо!», «Как устроен глаз»		
видеоролика	«Я и мое здоровье»		
памятки родителям	«Зрительная гимнастика для детей», «Как сохранить хорошее зрение!»		
буклета	«Советы бывалых» (7 советов как сохранить зрение)		
авторских электронных зрительных гимнастик в программе Power Point	«На солнечной полянке», «Путешествие с псом Барбосом»		
Создание виртуального музея	«Очки-помощники», в котором представлены оптические приборы, предназначенными для коррекции человеческого		

	зрения, помогающие людям хорошо видеть		
II. Работа с детьми			
Беседа (диагностика)	«Я и мое зрение»		Овладение комплексами
НОД	«Зрение я сберегу, сам глазам я помогу»; «Правильное питание – залог здоровья»; «Как сохранить глаза здоровыми»; «Наши глаза – зеркало души»; «Что умеют наши глаза»; «Как устроен наш глаз»; «Велосипед на носу»		упражнений для профилактики миопии; – наличие суммы знаний, соответственной возрасту, о приёмах защиты органов зрения, о строении и функции глаз, о причинах заболевания глаз;
Эстафеты и соревнования:	«Детское многоборье», подвижные игры и упражнения с метанием в цель		– наличие желания вести здоровый образ;
Постановка и решение вопросов проблемного характера:	«Если в глаз попала соринка» «Можно ли носить очки здоровому человеку?»		– повышение уровня развития у дошкольников самостоятельности и ответственности
Опытническая деятельность	«Зоркий глаз» «Что видит слепой человек?» «Определи цвет» «Опыт Мариотта»		
Исследовательская деятельность	«Что было до...» «Как лечили глаза в древности»		
Дидактические игры	«Хорошо – плохо», «Составь целое», «Цепочка действий», «Разрешается – запрещается», «Полезно – вредно», «Научим Незнайку смотреть телевизор», «Магазин продуктов», «Цвет глаз»		
Моделирование	«Пирамида Здоровья» (составление из моделей составляющих основ здорового образа жизни); «Зоркие глаза» (составление из моделей действий, которые необходимо выполнять, чтобы сохранить		

	зрение)		
Игры ТРИЗ	«Сам себе не навреди, глаза свои ты береги», «Наши помощники» (кольца Луллия)		
Игра-викторина	«Глаза у всех разные» (о глазах людей и животных)		
Профилактика и коррекция зрения средствами специальных упражнений	Гимнастика для глаз, аут массаж, самомассаж, пальминг		
Сюжетно-ролевая игра	«Поликлиника» (на приеме у врача – офтальмолога)		
Групповое обсуждение	научно-популярных фильмов о строении глаза; видеоролика о защите и помощи глазам		
III. Работа с родителями			
Анкетирование родителей	«Здоров ли Ваш малыш?»		Просвещения родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз; развитие практических навыков и приёмов, направленных на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни.
Родительское собрание с участием врача окулиста	«Забота о глазах – дело каждого»		
Семинар-практикум для родителей	«Зри в корень»		
Консультации	Как сохранить глаза здоровыми», «Гимнастика для глаз», «Здоровье ребёнка зависит от вас», «Будут здоровыми глазки всегда, если полезная в доме еда», «Здоровые глаза – здоровый малыш», «Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного возраста средствами специальных упражнений»		

Индивидуальные беседы	«Как с пользой для здоровья провести выходной», «Гигиена зрения у дошкольников»		
Слайдовые презентации и ролики	«Строение глаза», «Как правильно ухаживать за глазами»		
Памятка родителям	«Зрительная гимнастика для детей», «Как сохранить хорошее зрение!»		
IV. Совместная деятельность			
Творческая мастерская «Самоделкино» (совместно с родителями)	Изготовление простых тренажеров «Бабочка», «Веселые глазки»		Создание активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения
Составление считалок, загадок, стихов на тему	«Все о зрении»		
Рисование рисунков	«Мои веселые глазки», «Я за здоровый образ жизни», «Нарисуй себя здоровым», «Как устроен глаз»		
Словарные странички	знакомство с новыми видами словами: «офтальмолог», «зрачок», «роговица», «близорукость», «дальнозоркость». Цель: узнать о значении слова и рассказать об этом детям в группе		
Семейный спортивный досуг	«Мама, папа, я – здоровая семья»		
Презентация проекта	коллективная работа коллаж «Берегите глазки» (подарок малышам)		
V. Работа с коллегами			
Тестирование педагогов ДОУ	«Сотрудничество ДОУ с родителями в формировании здоровья детей»		Повышение профессиональной культуры педагогов в

Мастер-класс	«Очки-помощники»		вопросах здоровьесбережения
Деловая игра	«Нет ничего дороже зрения»		
Консультации	«Как сохранить глаза здоровыми»		

Предполагаемый результат освоения знаний и содержания образовательного проекта

Сформированность у воспитанников мотивационных установок, направленных на сохранение зрения, основ культуры здоровья посредством объединения усилий семьи и ДОУ в профилактике и коррекции зрения воспитанников. *Внедрение данной образовательной модели профилактики и коррекции зрения у дошкольников и их членов семей позволит приобщить их к здоровому образу жизни, преодолеть жизненные трудности, обеспечить социализацию личности.*

Беседа с детьми старшего дошкольного возраста на тему «Я и мое зрение»

Цель: выявление знаний, умений и навыков ведения ухода за глазами.

Вопросы к детям:

1. Зрение – это ...
2. Для чего нужны глаза?
3. Какие правила охраны глаз ты знаешь?
4. Чтобы иметь хорошее зрение, нельзя ...
5. Чтобы хорошо видеть, я делаю вот что...
6. У вас здоровая семья?

Конспект непосредственно-образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста «Глаза»

Цель: расширять представления детей об органах чувств – глазах.

Наглядный материал: картинка с изображением глаз разных детей, видеоролик «Строение глаза».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, к нам в детский сад пришло письмо от Незнайки из Цветочного города. Хотите его прочитать? Вот, что пишет Незнайка. «Дорогие дети! Мой друг тяжело болен, вокруг него темнота, ему очень страшно и одиноко. Он говорит какими-то загадками. Помогите, подскажите, что у него болит и как ему помочь.

P.S. Вот эти загадки:

<p>1. На ночь два оконца Сами закрываются, А с восходом солнца Сами открываются. (Глаза)</p>	<p>2. Брат с братом через дорогу живут, А один другого не видит. (Глаза)</p>
--	--

С уважением, ваш Незнайка.

– Правильно отгадали – эти загадки все про глаза. Значит, у друга Незнайки болят глаза. Дети, а кто из вас знает, для чего нужны глаза? (*ответы детей*) Благодаря глазам мы можем видеть всё, что нас окружает.

Послушайте стихотворение стихотворения Н. Орловой «Для чего нужны глаза?»

Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Даня хочет быть пилотом –
Править быстрым самолетом.

Нам необходимо зренье!

Ты увидишь все на свете:
Как летают на ракете,

Все моря на свете наши
Переплыть мечтает Саша.
Будет наш Егор танкистом,
А Филипп – парашютистом.
Но для этого, друзья,
Кроме знаний и умений

Сколько всех на свете звезд,
Как устроен длинный мост,

Кто живет на дне морском,
Как построен школьный дом.
Как железо добывают,
Как микробов изучают,
Как Америку открыли,
Как на льдине люди жили,
О животных и о птицах,
И о пчелах-мастерицах.
Нужно пару зорких глаз!

Воспитатель показывает детям модель глаза.

Посмотрите, пожалуйста, на модель и скажите: «На что похож глаз?» (*ответы детей*)

Глаз волшебный теремок.
Круглый маленький домик,
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

И чтоб книгу прочитать
Нужно зреньем обладать.
Если хочешь ты в кино –
Тоже зрение нужно,
Да и в цирке представление
Посмотреть нельзя без зрения.
Значит каждому из нас

Яркой радужки кружок
Украшает глаз — домик.
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
Выслан, будто бы ковром,
Оболочкой гладкой –
Тоненькой сетчаткой.
Что же в домике внутри?
На картинке посмотри.

– Глаз похож на маленькое яблоко, которое надёжно спрятано в глубокую норку (*глазницу*), а наружу выглядывает только его часть. От пыли и других вредных воздействий его защищают *веки и ресницы*. *Радужная оболочка* определяет цвет глаз, *зрачок* реагирует на свет. Всё увиденное передается в мозг по зрительным нервам.

Как ты думаешь, всё ли вокруг могут видеть глаза человека? (*ответы детей*).

Закройте глаза. Что вы видите? Откройте глаза, ребята, скажите, почему быстро надоедает сидеть с закрытыми глазами и очень хочется их открыть? (*ответы детей*) Ребята и друг Незнайки так же ничего не видит, вокруг него темнота.

– Кто знает, как называют людей, которые ничего не видят? Друг Незнайки слепой.

– Тяжело слепым людям жить на свете? Почему?

– Как можно помочь слепым людям? (*ответы детей*)

Ребята, я предлагаю нарисовать для Незнайки рисунки, как он может помочь своему другу.

(*дети рисуют*)

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста «Как беречь глаза»**

Цель: формирование правильного и бережного отношения к своему зрению.

Наглядный материал: картинки с изображением разнообразных действий детей.

Ход занятия:

Воспитатель читает стихотворение Н. Орловой «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 сохраниться,
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!

Скажите, пожалуйста, какие правила необходимо соблюдать, чтобы глаза хорошо видели?

– Посмотрите на экран. Кто правильно сидит за столом? Почему вы так думаете? (ответы детей)

– Правильно. Я предлагаю потренироваться. Представьте, что вы рисуете. Возьмите карандаш и сядьте правильно (воспитатель учит детей правильной посадке за столом).

- *Спина прямая.*
- *Ноги стоят на полу.*
- *Расстояние от стола до груди примерно равна ширине ладони.*
- *Расстояние от глаз до рабочей поверхности должно быть не менее 40*

сантиметров.

Внимание, объявляется игра «Сам себе не навреди, глаза свои, ты, береги»

Предлагаю разделить на 2 команды. Каждая команда получает набор карточек с изображением моделей и 2 обруча. Разместите, пожалуйста, модели в соответствии с полезным и вредным их влиянием на зрение.

Предлагаю командам проверить правильность выполнения задания участниками другой команды.

Глаза – самый драгоценный дар природы. Глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе!

Приложение 3

Семинар-практикум для родителей «Зри в корень»

Цель: приобщение родителей воспитанников к здоровому образу жизни

Ход мероприятия:

Приглашаю Вас посетить мини-музей, в котором представлены экспонаты, посвященные самому драгоценному дару природы, позволяющему человеку воспринимать и познавать окружающий мир.

Как вы думаете, чему посвящена музейная экспозиция, встреча с которой состоится сегодня?

Известно, что каждый человек воспринимает и познает окружающий мир с помощью пяти сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Зрение – основной источник знаний о внешнем мире.

Какие ассоциации у Вас возникают при слове «зрение»?

Что же такое зрение? Существуют разные подходы к определению зрения, но во всех определениях есть общее: зрение – это главное связующее звено между окружающим миром и нашим восприятием этого мира. Зрение обеспечивается двумя глазами, при помощи которых, мы принимаем более восьмидесяти процентов информации. Глаза – самый драгоценный дар природы.

Предлагаю вашему вниманию офтальмологический экскурс на тему «Как работает наш глаз» (ролик).

Когда человек испытывает проблемы со зрением, он постоянно прищуривает глаза.

Для того, чтобы ощутить, как чувствуют себя глазные мышцы во время такого прищуривания, сожмите челюсти, напрягите плечи и шею, подтяните живот и задержите дыхание. Чувствуете, сколько энергии вам понадобится для этого?

Постоянное напряжение только одной мышцы приводит к косоглазию.

Одновременное напряжение обеих мышц может привести к дальнозоркости.

Глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе! Уважаемые коллеги, приглашаю Вас, совершить виртуальную экскурсию по экспозиции мини-музея «Очки-помощники».

1. Обратите внимание на экспозицию. Здесь представлены оптические приборы, предназначенные для коррекции человеческого зрения, помогающие людям хорошо видеть.

Название первого экспоната Вам необходимо отгадать. Внимание на экран. Перед вами слово, которое обозначает название очков для аристократов, которые отличались от обычных очков нестандартным фасоном. Они не предназначались для постоянного ношения, а подносились к глазам лишь по мере необходимости.

Лорнет был изобретён в XV веке, почти два столетия он являлся популярным оптическим аксессуаром в Европе.

Восточные же люди не использовали никаких оптических приборов. В древней индийской медицине главным средством коррекции зрения были простые йогические действия - сложение пальцев одной или обеих рук. Каждое такое сложение пальцев называется мудра. В связи с уникальной энергообеспеченностью наших рук любое движение кистью вызывает изменение электромагнитного поля вокруг тела. Это обстоятельство обуславливает использование движений рук с целью самооздоровления.

Мудры не дают полного исцеления, но могут существенно помочь людям, у которых есть различные заболевания. Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятишкам это, как правило, удается без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры – и игра, и удовольствие.

Для улучшения остроты зрения и лечения болезни глаз древние йоги использовали Мудру – Жизни

Предлагаю выполнить Мудру: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соедините вместе, а оставшиеся свободно выпрямите. Выполняйте упражнение обеими руками одновременно.

2. Обратите внимание на следующий экспонат, представленный в виртуальном мини-музее. Это – пиратская повязка. Как Вы думаете, почему она является экспонатом музея?

Существует версия, что пираты и другие моряки надевали повязку на глаз из чисто практических соображений. Дело в том, что в трюме корабля очень темно, и при спуске туда с палубы глазам требуется несколько минут для адаптации. А если моряк носил повязку, он мог снять её в трюме и сразу хорошо видеть одним глазом, что значительно повышало эффективность его работы в опасные моменты, особенно в сражениях. Хотя подтверждающих её исторических сведений не существует, версия выглядит достаточно правдоподобной.

Предлагаю проверить данную версию с помощью простого опыта «Зоркий глаз». Приглашаю к участию в проведении эксперимента 2 человека. Вам необходимо в течение 1 минуты смотреть на включенную лампочку (первому экспериментатору не защищенными глазами, а второму – с повязкой на глазу), а затем назвать изображенный на карточке предмет.

Какой вывод можно сделать по результатам эксперимента?

Таким образом, результаты опыта соответствуют результатам тестов, проведенных историками в настоящее время.

Задокументирован факт аналогичного использования повязки пилотами на заре развития аэропланов. Когда они пролетали над ярко освещёнными городами: одним глазом они могли смотреть наружу, а другим, освобождаемым из-под повязки, на карты и приборы в тусклой кабине.

3. Следующий экспонат нашей экспозиции – очки (слайд). Данные очки были найдены на острове Баффинова Земля, в Канаде. Очки представляют собой кости животных или куски древесной коры с узкими прорезями для глаз. Как Вы думаете, что это за очки и для чего они были сделаны?

Это снежные очки. Они были созданы для того, чтобы защитить глаза от яркого солнечного света, отражающегося от снежной поверхности. В настоящее время такие очки называются солнцезащитными и носят их не только зимой, но и летом! Скажите, кто из Вас носит солнечные очки? С какой целью Вы это делаете?

Специалисты отмечают единогласно – ультрафиолетовое излучение и яркий солнечный свет вредит сетчатке наших глаз. Они могут вызвать ожог сетчатки и,

как следствие, – преждевременное ухудшение зрения и даже слепоту. Солнечный свет так же необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. В Библии есть такие слова: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце». Соляризация – самое существенное, что может сделать человек для улучшения ослабевших глаз. Если только это, возможно, начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу.

Свет восходящего или заходящего Солнца оказывает живительное стимулирующее действие на зрительный анализатор. Широко откройте глаза и, не моргая смотрите на красное солнце до тех пор, пока не потекут слезы, но не дольше.

Постоянное ношение темных очков может вызвать фотофобию (боязнь света). В этом случае, даже при нормальном освещении, человек будет щурить глаза, и ощущать дискомфорт. Не рекомендуется носить их в пасмурные дни и в общественном транспорте.

Необходимость в солнцезащитных очках появляется лишь в исключительных случаях, которые представлены на экране, или в случае возникновения проблем со зрением.

Проверить зрение возможно тестом Амслера, который предназначен для выявления патологий центральной области сетчатки.

Если вы обычно носите очки, наденьте их. Прикройте один глаз рукой, а другим пристально смотрите на черную точку в центре картинке, расположенной, примерно, на расстоянии вытянутой руки в течение нескольких секунд. Не отрывая (!) взгляда от центральной точки, медленно приближайте лицо к рисунку, примерно до расстояния 15 см. Идентичную процедуру проделайте с другим глазом.

Все ли линии сетки ровные? Нет ли серых пятен и искривлений? Если нет, тогда Ваша макулярная (центральная) область сетчатки в норме.

4. Возвращаемся к экспонатам нашей выставки «Очки-помощники». Здесь представлены очки, предназначенные для улучшения зрения и помощи ему при оптических несовершенствах глаза.

Очень важно уметь защищать глаза, соблюдать гигиену зрения. И тогда, глаза смогут радовать яркой и четкой картинкой на протяжении всей жизни!

Внимание, объявляется игра «Сам себе не навреди, глаза свои, ты, береги»

Предлагаю разделить на 2 команды. Каждая команда получает набор карточек с изображением моделей и 2 обруча. Разместите, пожалуйста, модели в соответствии с полезным и вредным их влиянием на зрение.

Предлагаю командам проверить правильность выполнения задания участниками другой команды.

5. Обратите внимание на экран, следующий экспонат – перфорационные очки «Комфорт», которые являются лечебным и профилактическим средством нарушения зрения Они позволяют снизить избыточное напряжением органа зрения.

Не меньшей оздоровительной направленностью, способствующей снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшению кровоснабжения и обменных процессов в глазах, обладают зрительная гимнастика и упражнения на тренажерах. Какие зрительные тренажеры и упражнения Вы знаете?

Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья. Она способствует профилактике нарушения зрения, развитию

подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы. Положительно влияет на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаёт положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности и усилению познавательной активности.

Предлагаю выполнить аутомассаж «Бабочка», который способствует снятию внутреннего напряжения глаз. Внимание на слайд. Представьте, что ваши глаза – маленькие бабочки: веки – нежные крылышки этого красивого насекомого. Моргайте глазами, как бабочка крылышками, движения легкие, воздушные и достаточно быстрые.

6. Посмотрите на последний экспонат выставки – это бабочка. Как вы думаете, какое отношение она имеет к сохранению и укреплению зрения?

Разнообразное нестандартное оборудование, в нашем случае бабочка, помогает в организации и проведении зрительных гимнастик.

Для профилактики зрительного переутомления возможно использование тренажера «Догони бабочку» (проследите взглядом за передвижением бабочки). Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол. А, теперь, наоборот: в нижний правый, в верхний левый, в нижний левый и в верхний правый угол. *Никогда не щурьтесь, никогда не открывайте глаза очень широко! Все это создает напряжение, которое противопоказано!*

Упражнение «Бабочка на стекле» позволяет укреплять глазные мышцы (в процессе выполнения данного упражнения важно переводить взгляд с бабочки на предложенные предметы за окном).

Приглашаю всех желающих принять участие в творческой мастерской. Для Вас открыты 2 лаборатории: «Поэтическая» и «Умелые руки»

1. Много положительных эмоций (радости) доставляет детям гимнастика для глаз в стихотворной форме. Предлагаю Вам на каждую строчку предложенного стихотворения, подобрать упражнение для глаз.

Спал цветок

И вдруг проснулся,
Больше спать не захотел,
Встрепенулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.

2. Для проведения следующей зрительной гимнастики, нам необходимо изготовить простой игровой тренажер «Бабочка». Изготовление данного пособия займет совсем немного времени и не потребует больших материальных затрат.

Перед вами последовательность изготовления пособия «Бабочка». Приглашаю выполнить его.

Пока участники готовятся, всем присутствующим, я предлагаю посмотреть вариант электронной зрительной гимнастики «На солнечной полянке», разработанной с помощью программы Power Point. Такие презентации необходимо показывать детям на расстоянии 2,5–3 метров и не более 3 минут. Приглашаю Вас на солнечную полянку и предлагаю проследить за полетом бабочек.

Слово для презентации своих творческих работ предоставляется нашим мастерам. Наша виртуальная экскурсия по экспозиции мини-музея «Очки-помощники»

подошла к концу.

Мне хотелось бы услышать ваше мнение о проблеме профилактики и охраны зрения. Я предлагаю Вам карточки, на которых написано начало фразы и прошу продолжить ее.

Фразы:

1. Более миллиона российских детей страдают различными нарушениями зрения, поэтому важно...
2. Важно помочь ребёнку сохранить зрение, потому что...
3. Решение проблемы нарушения зрения зависит...
4. Упражнения для снятия зрительного напряжения способствуют...
5. Зрительная гимнастика необходима, потому что...
6. Проведение зрительных гимнастик с использованием стихотворных форм поможет педагогу...
7. Мне показалось наиболее интересным

Я очень рада, что вы осознали важность проблемы сохранения детского зрения. Благодарю всех за активное участие в сегодняшнем мероприятии. Желаю здоровья Вам и Вашим детям! До новых встреч.

Опытно-исследовательская деятельность

Опыт 1 «ЗОРКИЙ ГЛАЗ»

Цель: определить полезность использования повязки на одном из глаз.

Гипотеза: для адаптации зрения к различным световым условиям целесообразно ношение повязки.

Материал: повязка на глаз, 2 настольные лампы, 2 карточки с рисунком

Ход опыта:

1. Первый экспериментатор (одновременно со вторым): посмотреть на включенную лампочку не защищенными глазами 1 минуту.
2. Второй экспериментатор (одновременно с первым): посмотреть на включенную глазами 1 минуту лампочку (один глаз защищен пиратской повязкой).
3. По истечении времени назвать предмет, изображенный на карточке.

Вывод: глазам требуется несколько минут для адаптации к различным световым условиям.

Опыт 2 «ЛОВКИЙ ЗРАЧОК»

Цель: определить реакцию зрачков на различную степень освещенности.

Гипотеза: глазам необходимо некоторое время для адаптации к различным световым условиям.

Материал: 2–3 игрушки

Ход опыта:

1. Предлагаю детям рассмотреть зрачки друг друга в освещенной комнате.
2. Задернуть шторы, чтобы создать полумрак.
3. Предложить детям быстро назвать игрушки, расположенные на полочке и их цвет.

Вывод: в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того, чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать в сумерках предметы. Воспитатель подчеркивает, что находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, но не могут определить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток – палочек.

Опыт 3 «ОПЫТ МАРИОТТА»

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

Гипотеза: при попадании предмета в слепое пятно, глаз не видит его.

Материал: карточка

Ход опыта:

1. Предлагаю посмотреть одним глазом на крест в углу карточки, второй глаз закрыть ладошкой.
2. Попеременно приближать и удалять эту карточку, не переводя взгляда с креста.
3. В какой-то момент один из кругов перестанет быть виден. Это значит, что его изображение попало на слепое пятно.

Вывод: при попадании предмета в слепое пятно, человеческий глаз не видит предмет.