

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 «Светлячок»  
города Галич Костромской области

Проект  
с воспитанниками средней группы  
«Мои помощники — глаза»



Авторы проекта:  
Куликова Светлана Владимировна  
Варанкина Татьяна Сергеевна

2021 год

## Проект «Мои помощники - глаза»

Тип проекта: групповой, долгосрочный, информационный, практико-ориентированный проект.

Срок реализации проекта: сентябрь 2021 – май 2022

Участники проекта: воспитатели, родители, воспитанники средней группы.

Актуальность проекта:

Современную жизнь невозможно представить без компьютера или смартфона. Многие люди проводят целый день, глядя в экран на работе. А отдыхают вечером у телевизора или с книгой. Поэтому в современном обществе тенденция снижения качества зрения имеет положительное значение, все больше людей надевают очки, или используют контактные линзы. Причиной тому служат: высокая нагрузка глаз, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и плохая экология. В итоге, для сохранения качества зрения требуется соблюдать несколько правил.

**Глаза** – это одни из самых важных органов чувств, человек с их помощью получает до 90% информации. От правильного функционирования глаз зависит качество жизни, способность работать и обслуживать себя.

Органы зрения у человека наиболее приспособлены к меняющимся нагрузкам, например поочередному фокусированию глаз на разных предметах. Поэтому наиболее правильная работа зрительного аппарата, это краткосрочное напряжение в одной области, с последующим переходом в другую. Причем наибольшее расслабление глаз можно достичь взглядом вдаль. При современном образе жизни, особенно в городе, добиться этого невозможно. У большинства людей глаза отдыхают только во сне. Все остальное время подвергаются нагрузке от экрана телевизора, компьютера, мелкого шрифта на смартфоне.

Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы.

Проблема:

К сожалению, среди причин нарушения зрения у детей – наличие хронических заболеваний, нерациональное питание, наследственная предрасположенность, высокая зрительная нагрузка, длительное статическое напряжение, проблемы с позвоночником, несоблюдение режима дня,

сокращение длительности ночного сна, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях. Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников является телевизор. Серьезную нагрузку на органы зрения детей дает чтение.

Цель проекта:

Создать условия для формирования представления о бережном отношении к своим глазам, как органу зрения у детей, которое закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие.

Задачи проекта:

*Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
3. Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приемы сохранения зрения; ознакомить с опасностями, угрожающими зрению человека в современной повседневной жизни, в быту.

*Развивающие:*

1. Развивать у детей зрительное восприятие к окружающему миру, искусству, красоте природы и т.д.;
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно зрительные гимнастики и упражнения.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Для успешного решения задач по воспитанию ЗОЖ рекомендуется использовать целый ряд педагогических **приемов** с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости вести здоровый образ жизни и постепенное повышение требований к ним. Широко используются, особенно в младшем возрасте, игровые приемы: дидактические игры, потешки, стихотворения.

Основные формы реализации проекта:

- \* Занятия по ознакомлению с окружающим миром.

\* Развлечения.

\* Работа с родителями.

Используемая программа: Основная образовательная

| Этапы реализации проекта                 | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                         | Сроки реализации                                                                           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Подготовительный этап</u><br>Педагоги | Определение направленности проекта, цели и задач.<br>Оформление папки-передвижки «Как уберечь зрение детей»<br>Подбор необходимой методической литературы.<br>Подборка художественных произведений, потешек, загадок, словесных игр по данной теме. | Август 2021<br>Сентябрь<br>Сентябрь – октябрь<br>Октябрь<br>Октябрь<br>Октябрь-ноябрь 2021 |
| С воспитанниками                         |                                                                                                                                                                                                                                                     | Октябрь-ноябрь 2021                                                                        |
| С родителями и воспитанников             | Опрос детей на тему: «Как расти здоровым?»<br>Анкетирование: «Зачем необходимо беречь зрение?»<br>Беседа и консультации с родителями<br><br>Привлечь родителей к созданию книги сказок «Наши помощники глаза»                                       |                                                                                            |
| Основной этап                            | Утренняя гимнастика.<br>Гимнастика для глаз<br>Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»<br>Физкультминутки<br>Подвижные игры в группе, на улице                                                                                       | Ноябрь-март 2021-2022                                                                      |
| С воспитанниками                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Воспитание культуры поведения за столом.</p> <p>Наблюдение за трудом физруководителя, медработника</p> <p>Беседа с использованием игр</p> <p>Чтение книг, историй, сказок о вредных и полезных привычках</p> <p>Заучивание стихотворений о здоровом образе жизни, о бережном отношении к глазам</p> <p>Беседа: «Безопасность в группе», «Зачем беречь глаза», «Зачем нужна гимнастика для глаз», «Где живут витамины?», «что опасно для наших глаз?»</p> <p>«Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»</p> <p>Дидактические игры:</p> <p>«Правила чистюли»</p> <p>«Перемешанные картинки»</p> <p>«Найди пару»</p> <p>«Волшебный шнурок»</p> <p>«Посади цветочек на лужок»</p> <p>«Угадай на вкус»</p> <p>«Назови части тела и лица».</p> <p>Лото «Овощи, фрукты и ягоды»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «На приеме у окулиста»</p> <p>ОО Р Развитие речи</p> <p>Тема: «Что мы знаем о</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>С родителями и воспитанниками</p> | <p>глазах?»<br/>Тема: «Что могут глаза?»<br/>Тема: «Как беречь глаза?»</p> <p>ОО П Познавательное развитие<br/>Тема: «Кто такой врач окулист»<br/>ОО П Познавательное развитие<br/>Тема: Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду»<br/>ОО П Познавательное развитие<br/>Тема: «Глазки, носик, ушка два - получилась голова».<br/>ОО П Познавательное развитие.<br/>Тема: «Мои помощники — глаза»<br/>ОО П Познавательное развитие.<br/>Тема: «Что любят и чего не любят наши глазки»<br/>Тема: «Причины ухудшения зрения».</p> <p>ОО ХЭ Аппликация<br/>Тема: «Витаминный компот».<br/>ОО ХЭ Рисование<br/>Тема: «Чего боятся наши глаза».<br/>Тема: «Что любят наши глаза»<br/>Консультация «Как сохранить зрение у детей», «Семья и здоровье», «Как воспитать у ребёнка</p> | <p>В течение года</p> |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                      | бережное отношение к своему здоровью»<br><br>Родительские собрания:<br>«Как сохранить зрение в современном мире»,<br>«Бережем здоровье с детства», «Здоровье ребёнка в наших руках»<br>Изготовление массажных тренажёра для глаз |                   |
| Заключительный этап<br>С воспитанниками и родителями | Оформление выставки фотографий "Мы за здоровый образ жизни".<br><br>Создание книги сказок «Наши помощники глаза»<br><br>Спортивное развлечение «Папа. Мама, я – спортивная семья!»                                               | Апрель - май 2022 |

Участники проекта: воспитатели, младший воспитатель, родители, дети второй группы раннего возраста.

Способы отслеживания результатов и предполагаемые формы их представления: педагогическая диагностика

Материально-техническое обеспечение проекта:

- I. Художественная литература;
- II. Средства личной гигиены;
- III. Методические пособия.

Методическое обеспечение:

- Подборка картин.
- Подборка гимнастик для глаз.

Ожидаемые результаты проекта и способы их оценки (дети):

| Ожидаемые результаты проекта.                                                                                                                                                                                                                                                        | Способы отслеживания.                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Сформированы желания и стремления вести здоровый образ жизни.</p> <p>Дети имеют элементарные представления о ценности здоровья, о бережном отношении к своему зрению.</p> <p>Дети самостоятельно могут выполнять некоторые виды упражнений по профилактике утомляемости глаз.</p> | <p>Наблюдение за детьми.</p> <p>Беседы.</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Анкетирование</p> |

Ожидаемые результаты проекта и способы их оценки (родители):

| Ожидаемые результаты проекта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Способы отслеживания.                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогами ДОУ по вопросам воспитания ЗОЖ;</p> <p>– принимают активное, живое участие в жизни группы;</p> <p>– проявляют личную заинтересованность в согласовании требований к воспитательному процессу; высказывают рекомендации, идеи по обеспечению эффективности воспитательного процесса;</p> <p>– осознают особенности организации образовательного процесса и их влияние на развитие компетенций ребёнка, его личностных качеств.</p> | <p>анкетирование.</p> <p>Участие в совместном проекте</p> <p>Беседа</p> <p>Совместное развлечение, участие в образовательной деятельности</p> |

Способы предоставления «конечного продукта» проектной деятельности:

- Оформление выставки фотографий "Мы за здоровый образ жизни".
- Создание книги сказок «Наши помощники глаза»
- Спортивное развлечение «Папа. Мама, я – спортивная семья!»

Интернет-ресурс:



<https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/pozabottes-o-glazakh-profilaktika-narusheniya-zreniya/>

<https://oculus48.ru/patients/kak-sokhranit-zrenie-v-sovremennom-mire/>

<https://olekshicy.schools.by/pages/pamjatka-roditeljam-kak-sohranit-zrenie-rebenka>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/16/konspekt-zanyatiya-po-teme-beregi-zrenie>

<https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/nashi-pomoshchniki-glaza-konspekt-zanyat/>