

Детско-родительский проект
«Какой красивый я в очках»
в разновозрастной группе компенсирующей направленности
от 3 до 8 лет «Незабудка»
(формирование сознательного отношения к проблеме
ношения очков у детей с нарушением зрения)

Составители:
Захарова Е.А.
Великанова Н.В.
(учитель-дефектолог)

ПРОЕКТ, «Какой красивый я в очках»

(формирование сознательного отношения к проблеме ношения очков у детей с нарушением зрения)

Краткая аннотация проекта

Одной из наиболее актуальных проблем, возникающих в работе с детьми с нарушениями зрения, является проблема обучения бережному отношению дошкольников к своему здоровью, своим глазам, начиная с раннего детства.

Зачастую дети, имеющие ту или иную зрительную патологию, в силу своего возраста, не всегда осознают роль зрения в своей жизни, не владеют навыками гигиенического ухода за своими глазами, а самое главное, стесняются носить очки, что в свою очередь, ведет к нехватке знаний о явлениях окружающего мира, поскольку зрение является одним из самых мощных источников получения информации.

Проект, «Какой красивый я в очках» призван помочь детям, а также их родителям устранить эти проблемы и создать благоприятные условия для лечебно-профилактической и коррекционно-педагогической работы по улучшению зрения у детей.

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

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

Постановка проблемы

Дети, имеющие проблемы со зрением, часто стесняются носить очки, причиной этого выступает довольно недоброжелательное отношение к очкам, которое наблюдается в нашем обществе в течение достаточно долгого времени. Детям, которым приходится надевать очки, порой бывает тяжело находиться в обществе своих сверстников, потому что этот аксессуар выделяет их, делает их предметом обсуждения или насмешек, ведь для дошкольника очки – это еще и проблема социальной адаптации. Родители, имеющие детей с нарушением зрения, также не всегда могут помочь ребенку адаптироваться к социально-бытовым явлениям окружающего мира. И, несмотря на то, что в последние годы отношение к очкам начало меняться в положительную сторону, достаточно много детей продолжают, молча страдать или отказываться надевать необходимый для его здоровья аксессуар. Происходит это из-за излишнего внимания и некорректного поведения сверстников. Ребенок становится плаксивым, раздражительным, а иногда агрессивным. Как помочь дошкольнику со зрительной патологией справиться с этой проблемой? Как научить здоровых детей относиться с пониманием к людям, которые носят очки? Наш проект призван ответить на эти вопросы, помочь детям, создать благоприятные условия для коррекционно-педагогической работы по улучшению зрения у детей.

Цель проекта: воспитание осознанного, правильного отношения у детей, имеющих нарушения зрения, к ношению очков.

Задачи проекта:

1. Сформировать правильное понимание значения очков в жизни человека, правилах обращения с очками.
2. Воспитать правильное отношение к проблемам зрения, назначениям врача окулиста, ношению очков, сохранению и укреплению зрения.
3. Создать атмосферу доброжелательного отношения к детям с нарушением зрения, воспитать толерантное отношение и принятие детей с ОВЗ.
4. Способствовать успешной социализации детей, имеющих нарушения зрения в жизни детского сада.
5. Формировать у детей понимание ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья глаз, углубление знаний и навыков здорового образа жизни.

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

Основополагающий вопрос: «Что нужно делать, чтобы глаза лучше видели?»

Форма организации – групповая

Вид проекта: информационно-познавательный

Тип проекта: краткосрочный (неделя)

По числу участников: ориентированный на детей старшего дошкольного возраста по ОВЗ и родителей; осуществляется внутри дошкольного учреждения в контакте с семьей

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

НАЧАЛЬНЫЙ	
Определение проблемы; Постановка целей, задач; Определение методов работы; Анкетирование детей с целью выяснения отношения к очкам; Сбор информации, литературы, дополнительных материалов.	Принимают проблему
ОСНОВНОЙ	
Дети	Родители
Беседы(приложение 1); Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит» , «Каникулы в Простоквашино», «Незнайка и его друзья», «Приключение Винни-Пуха»; Цикл занятий (приложение 2); Дидактические игры: «Найди одинаковые очки», «Что сломалось у очков?», коррекционные «Далеко-близко», «Выкладывание из природного материала»; Обучение применению зрительных гимнастик для детей общеразвивающих групп; Опытно - исследовательская деятельность (приложение 3):	Консультации: «Как сохранить глаза здоровыми», «Здоровье ребёнка зависит от вас», «Будут здоровыми глазки всегда, если полезная в доме еда», «Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного возраста средствами специальных упражнений» Презентации для детей: «Какие бывают очки». Индивидуальные беседы: «Как с пользой для здоровья провести выходной», «Гигиена зрения у дошкольников».

<p>«Как видят люди без очков?», «Зачем глазам нужны очки?», «Как реагируют наши глаза на различные раздражители?»</p> <p>Гимнастика для глаз, пальминг;</p> <p>Сюжетно-ролевые: «На приеме у врача-окулиста», «Мы лечим глаза»;</p> <p>Самостоятельная продуктивная деятельность детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рисование на темы: «Автопортрет», «Портрет моего друга», «Что полезно и вредно для глаз»; - конструирование на тему «Приспособление для хранения очков», очков из различных видов конструктора, мозаики; - лепка на темы: «Очки для моего друга». 	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ	
<p>Детская презентация «Как помочь нашим глазам»;</p> <p>Итоговое развлечение по проекту «Дефиле в очках»;</p> <p>Оформление выставки творческих работ детей и родителей по теме проекта, «Какой красивый я в очках».</p>	<p>Буклет родителям (приложение 4)</p>
АНАЛИТИЧЕСКИЙ	
<p>Подведение итогов, анализ результата реализации проекта, выработка идей для дальнейшей работы по данному направлению.</p>	

Ожидаемые результаты:

- создание благоприятных условий для учебно-воспитательной и лечебно-коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения;
- формирование сознательного отношения детей к проблемам зрения, повышение мотивации к сохранению и укреплению зрения, приобретение навыков снятия зрительного напряжения;
- воспитание навыков бережного обращения с очками, положительного отношения к ношению очков и окклюзий;
- создание атмосферы доброжелательного отношения к детям с нарушением зрения, воспитание толерантного отношения и принятия детей с ОВЗ;
- укрепление позитивного общественного мнения о деятельности учреждения, положительного имиджа ДООУ, демонстрация социальной значимости и ценности работы детского сада

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?

Обобщающие беседы о зрении

Цель: выявить имеющиеся у детей знания; подвести их к пониманию того, как нелегко живется слепым людям; формировать гуманные чувства по отношению к инвалидам.
Материалы: комплект кубиков с выпуклыми буквами русского языка (или буквы из магнитной азбуки); платок или шарф.

Воспитатель предлагает детям ответить на ряд вопросов:

— Как называют человека, лишённого зрения?

— Как вы представляете жизнь таких людей?

— Как вы думаете, может ли слепой человек научиться читать? Каким образом?

Воспитатель может рассказать детям о специальном наборе выпуклых букв для слепых людей – шрифте Брайля – и предложить детям с завязанными глазами узнать буквы (на кубиках с выпуклыми буквами или на примере букв из магнитной азбуки). Постепенно воспитатель подводит детей к пониманию того, что у слепых из-за невозможности видеть окружающее обостряются другие виды чувствительности, например, слух. Предложить детям объяснить выражение «слепые люди видят по – своему», а затем ответить на вопросы:

— Как бы вы помогли слепым людям, если бы им потребовалась ваша помощь?

— Как бы вы помогли больным людям и инвалидам, если бы были волшебниками?

— Как бы вы помогли им, если бы были изобретателями?

Рассказ воспитателя

У разных представителей животного мира глаза устроены по – разному. Это связано с тем, что глаза приспособлены к тому окружению, в котором живут их обитатели. Даже растения воспринимают свет, поворачивая к нему свои листья. На поверхности тела плоских червей есть так называемые «глазки». Но эти «глазки» не способны воспринимать изображение, они лишь реагируют на свет. Рыбы хорошо видят предметы, расположенные вблизи. А у берегов Юго – Восточной Азии живет рыба иглобрюх, у которой есть специальные «солнцезащитные очки» желтого цвета. Стоит рыбе всплыть на поверхность, на яркий свет, как специальные клетки желтого цвета начинают «расползаться» по глазу, и тогда кажется, будто иглобрюх надевает очки.

Лягушка видит только движущиеся предметы. Чтобы рассмотреть неподвижный предмет, ей самой необходимо начать двигаться.

У раков глаза расположены на специальных антеннах – стебельках, они выдвигаются далеко вперед и могут вращаться, когда сам рак неподвижен. И еще у него есть особый глаз на хвосте, который помогает ориентироваться, когда рак пятится назад. А вот у морских звезд – по одному глазу на конце каждого луча.

У совы и у филина глаза большие, но неподвижные, зато голова вращается по полному кругу. Эти ночные птицы видят только в темноте.

Вопрос: Каких специальных зрительных клеток – палочек или колбочек – больше у кур, голубей, ящериц? А у совы, филина?

Муравьи даже днем видят звезды.

Стрекоза хорошо различает цвета, но только нижней частью глаз. Верхняя половина всегда смотрит в небо, на фоне которого добыча хорошо заметна.

А у пчел пять глаз: два больших и три маленьких. Кроме того, пчелы необычно воспринимают цвета. Например, пчелы не опыляют красные цветы, потому что красный цвет они воспринимают так же, как человек воспринимает черный цвет. (показ слайдов)

В отличие от животных, человек может видеть и различать предметы разных цветов и даже оттенков. Но есть люди, не различающие цвета. Они страдают болезнью, которая называется «дальтонизм». Распознали эту болезнь в 1875 г. Тогда в Швеции произошло крушение поезда, в результате которого погибло много людей. Оставалось непонятным, как мог машинист повести поезд на красный свет. Объяснение оказалось неожиданным. Оставшемуся в живой машинист показали мотки цветных ниточек и установили, что он не различает цвета. Это явление цветовой слепоты изучил английский ученый Джон Дальтон, который сам страдал этим недугом, и болезнь не различения цветов – дальтонизм – была названа его именем.

**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:

1. На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.
(Глаза)

2. Брат с братом через дорогу живут,
А один другого не видит.
(Глаза)

3. Кругло, горбато, около – мохнато.
Придет беда – потечет вода.
(Глаза)

4. Есть у каждого лица
Два красивых озерца.
Между ними есть гора.
Назови их, детвора.
(Глаза)

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.
Все моря на свете наши
Переплыть мечтает Саша.
Будет наш Егор танкистом,
А Филипп – парашютистом.
Но для этого, друзья,
Кроме знаний и умений
Нам необходимо зренье!
Ты увидишь все на свете:
Как летают на ракете,
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.
И чтоб книгу прочитать
Нужно зреньем обладать.
Если хочешь ты в кино –
Тоже зрение нужно,
Да и в цирке представление
Посмотреть нельзя без зренья.
Значит каждому из нас
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

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
Выстлан, 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 разделиться 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!

Конспект непосредственно-образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста

«Роль зрения в жизни человека. Как видят животные».

Материалы: объемный макет глаза человека и схематическое изображение его строения; таблица «Восприятие цвета человеком и животными».

Ход занятия:

Воспитатель подводит детей к декорации, где изображен дом в виде глаза, а за шторой на окне зрачок.

Воспитатель: Отгадайте загадку и узнайте в какой город мы пришли «Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят?»

Ответ детей: Глаза!

Воспитатель: Верно, это глаза. И город называется

Воспитатель предлагает детям внимательно рассмотреть свои глаза через зеркало, а потом просмотреть глаза соседа.

Воспитатель: У людей по два глаза, расположенных на некотором расстоянии друг от друга и человек не может одним глазом увидеть другой глаз.

Дети рассказывают, как выглядят глаза.

Воспитатель: А зачем человеку глаза? Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз?

Воспитатель читает стихотворение Н. Орловой «Ребятишкам про глаза».

«Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кровать, где окно?

Странно, скучно и обидно.

Ничего вокруг не видно...

Природа заботливо оберегает наши глаза: они расположены в особых углублениях – глазницах. Глаз закрывается «дверцей», которая называется «веко». Если со лба течет пот, его остановит брови. Ветер несет в лицо пыль – ее задержит реснички. А если пылинки сядут на глаз, то их «слизнет» мигающее веко, так как с внутренней стороны веки влажные. Их работа похожа на работу стеклоочистителей – «дворников» на смотровом стекле автомобиля. А если появится опасность, веки могут мгновенно захлопнуться.

Только тогда, когда глаза прикрыты веками, они находятся в покое. Когда же глаза открыты человек постоянно рассматривает то, что находится перед его глазами. Они движутся то влево, то вправо, то вверх, то вниз, как бы ощупывая изображение. Обычно мы можем видеть только переднюю часть глаза. Сам глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком. Снаружи и под веками глазное яблоко покрыто прозрачной пленкой, которая предохраняет его от инфекции, грязи и пыли. (показ иллюстрации)

Снаружи мы видим белковую и радужную оболочки глаза. Радужная оболочка бывает разного цвета, а в самом центре радужной оболочки находится зрачок. Именно через него в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, потому что снаружи зрачок у всех людей черного цвета. Под действием цвета зрачок может то сужаться, то расширяться благодаря специальным мышцам. Далее свет проходит через особую прозрачную линзу – хрусталик. Этот хрусталик крепится на специальных мышцах и может изменять свою кривизну – быть выпуклым, плоским или вогнутым. Кривизна хрусталика зависит от того, на каком расстоянии находится рассматриваемый объект. На противоположной стороне глазного яблока находится очень важная оболочка – сетчатка. На сетчатке есть два вида светочувствительных клеток – одни похожи на палочки, а другие на колбочки. Колбочки воспринимают цвет, причем они могут делать это только тогда, когда светло. Днем работают колбочки, а палочки отдыхают. А с наступлением сумерек колбочки отправляются на покой и их сменяют палочки. Поэтому, когда мы входим в темную комнату, то можем только различать предметы, но не можем определить их цвета. А если включить свет, то колбочки сразу проснутся и примутся за работу, чтобы мы могли определить, что какого цвета.

Воспитатель: А сейчас мы с вами отправляемся в творческую лабораторию, а вы, ребята, будете выступать в роли исследовате

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.

Гимнастика для глаз, как средство профилактики нарушений зрения у детей старшего дошкольного возраста



Гимнастика для глаз способствует:

- более быстрому восстановлению работоспособности;
- активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика направлена:

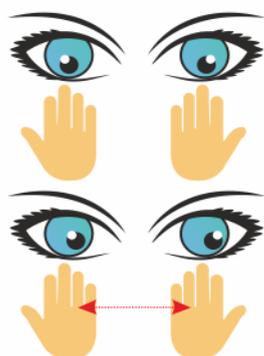
- на улучшение и сохранение зрения;
- профилактику близорукости и дальнозоркости.



Правильные упражнения для глаз- это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

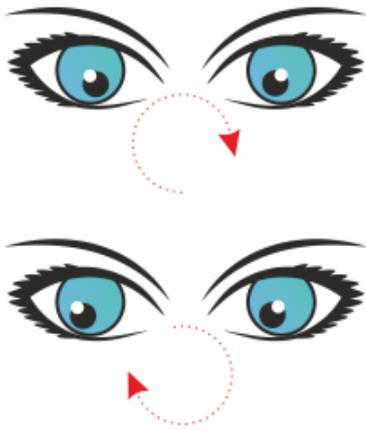
УПРАЖНЕНИЕ 1. «СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ»

Для выполнения подобной гимнастики для зрения согните руки в локтях, при этом ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. При правильном выполнении упражнения создается впечатление, будто Ваши руки движутся. Сделайте по 3 поворота, попеременно открывая и закрывая глаза. Повторите 20–30 раз. При этом дышите свободно и расслаблено. Детям можно устроить небольшую физминутку для глаз, которая поможет в игровой форме быстро снять напряжение.



УПРАЖНЕНИЕ 2. «БОЛЬШОЙ КРУГ»

Этот комплекс гимнастики для глаз заключается в выполнении круговых движений. Во время упражнения для зрения необходимо держать голову в неподвижном состоянии. Представьте перед собой большой циферблат. Не торопясь проведите взглядом по его кругу сначала по часовой стрелке, а затем против нее, отмечая каждую цифру. Важно, чтобы проводимая взглядом линия не обрывалась и получалась ровной. С каждой тренировкой радиус воображаемого круга необходимо постепенно увеличивать. В завершение спокойно поморгайте.

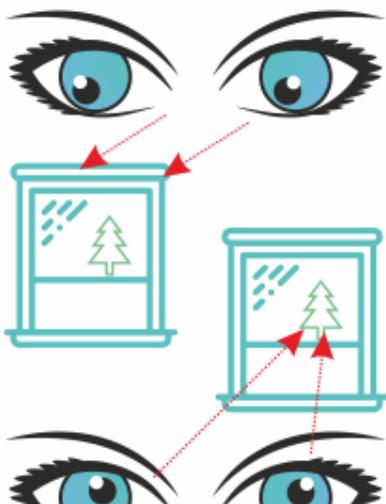


УПРАЖНЕНИЕ 3 «ВЗГЛЯД В ОКНО»

Наклейте на оконное стекло круг диаметром 3–5 мм. Его нужно расположить на расстоянии 30–35 см от лица на уровне глаз. Найдите любой удаленный предмет (столб, дерево и т. д.), входящий в область круга, и попеременно переводите взгляд с него на этот предмет и обратно. Еще один вариант подобной зрительной гимнастики для глаз: в течение 10 секунд смотрите пристально на расположенный вдали предмет в окне, после чего переведите взгляд на ладонь или запястье. Повторите 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4 - «ПАЛЬМИНГ»

Для выполнения этого зрительного упражнения необходимо расслабиться и сесть прямо. Прикройте глаза руками так, чтобы центр правой ладони находился на уровне правого зрачка. Это же условие необходимо соблюсти и для левой стороны. Не стоит сильно прижимать ладони к лицу. Пальцы можно перекрестить на лбу или расположить рядом — делайте так, как Вам удобно. Только важно, чтобы отсутствовали «щелочки», пропускающие свет. Проверьте, что Вы соблюдаете все правила. Теперь опустите веки. Ваши глаза не только закрыты, но и дополнительно защищены ладонями, что способствует полному расслаблению.





Цель: предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц и снятие напряжения.

Правила проведения:

- проводится во время чтения книг, просмотра телевизора, игр за компьютером и т. д.;
- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;
- основной прием проведения – наглядный показ действий взрослого;
- для фиксации взгляда используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.
- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;
- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

Позаботьтесь о зрении своего ребенка. Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно!



