

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**  
**«Здоровые глазки-мир в ярких красках!»**

**Автор-разработчик:** Стрижак Н.А. воспитатель  
высшая квалификационная категория  
Давыденко Е. А. воспитатель  
первая квалификационная категория  
Великанова Н.В. учитель-дефектолог  
высшая квалификационная категория

## **Актуальность.**

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.

В своей работе я использую методические рекомендации, разработанные Владимиром Филипповичем Базарным. Владимир Базарный – врач и педагог-новатор, доктор медицинских наук, руководитель Московской областной научно-внедренческой лаборатории физиолого-здоровоохранительных проблем образования.

В своей практике использую режим динамических поз, разработанный и внедрённый в практику образования В.Ф.Базарным. Суть режима динамических поз заключается в периодической смене (ориентировочно через каждые 10-12 минут) поз ребенка: положения «сидя» и положения «стоя». Такое чередование благоприятно действует на нервную центральную систему и работоспособность учащихся. Свободное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток. Стояние облегчает работу сердца и лёгких, снимает «синдром склонённой головы» при позе «сидя», улучшает кровоток головного мозга, снижая тем самым скорость утомления зрительного анализатора, сохраняя его оптимальную работоспособность и нормальное функционирование. Следуя методике В.Ф.Базарного, я планирую,

построение образовательной деятельности с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения «сидя» в положение «стоя». В этих условиях эффективность зрительно-ручной координации и продолжительность зрительного напряжённого труда в режиме ближнего зрения значительно повышается, потому что в позе удобного стояния мышечное чувство и различные анализаторы находятся в состоянии определённой активации и взаимодействия.

Данная методика позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости, используя зрительную гимнастику. В работе я использую разные виды упражнений. Комплексы зрительной гимнастики основаны на авторских методиках Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглыана, В.Ф. Базарного и др. Упражнения разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носят игровой характер.

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

### **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 настроения 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.

### **Предполагаемые итоги реализации проекта.**

- 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.

### **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.

### **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»

### **Реализация 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», «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 «Хорошее зрение — залог благополучного эмоционального состояния ребёнка»
- Консультацию «Зачем нужна гимнастика для глаз»
- Консультацию «Как сохранить зрение ребенку?»
- Консультацию « Охрана и гигиена зрения у дошкольников».
- Фотовыставку « Папа, мама, я – здоровая семья».

#### **Изготовить:**

- Пособия 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».

## ***Приложение***

### **Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения**

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 пальцем или 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 картона 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. Попросят 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 деревянной доски с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу доски. 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.

Тренажер «Бабочка». На плакате нарисована бабочка, следуя за указкой проложить глазами путь, не поворачивая головы.

Тренажеры «Маршруты глаз» (Путешествие колобка; Пчелка)

В нашей группе разработана картотека схем. Детям предлагается проследить глазами по заданной траектории.

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.

### “Весёлая неделька” гимнастика для глаз

— Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

— Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

— В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

— По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

— В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

— Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена...

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

*сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

### **Физкультминутка для глаз**

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

### **«Бабочка»**

Спал цветок

*(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

## **МОСТИК**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

*(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко

*(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимем, глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

## **СТРЕКОЗА**

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

*(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед-

*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет.

*(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.

*(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко.

*(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко.

*(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко.

*(Смотрят вниз.)*

## **ВЕТЕР**

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише...

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

## **БЕЛКА**

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

## **ТЕРЕМОК**

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*(Моргают глазами.)*

## **ЗАЯЦ**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

## **ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалея.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

## **КОШКА**

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчании.

*(Закрывают глаза руками.)*

## **КОТ**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрывает по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

*(открывает оба глаза)*

## **КАЧЕЛИ**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

## **ЛУЧИК СОЛНЦА**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

## **«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняются действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

### «Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

### «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы — ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

### I Комплекс

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

### III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

#### **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.

### **Развлечение «Охрана зрения»**

#### ***Заключительный этап:***

***Воспитатель:*** Доброе утро, ребята!

Доброе утро, дорогие гости!

Ребята, я вижу вас, ваши красивые, лучезарные, умные глаза. Я вижу наших гостей. А вы, видите? (дети – Да)

Давайте поздороваемся с нашими гостями глазками. Ведь «Глаза – зеркало души». Сначала поморгаем одним глазом, затем другим, а потом сразу двумя. Это значит, что мы с вами добрые и рады гостям. (воспитатель показывает пример детям, затем все вместе перемаргиваются с гостями)

***Воспитатель:*** А теперь я предлагаю поиграть в игру «Поводырь». Разделимся на пары. Один будет «поводырем», другой ведомым, который следует за своим поводырем. Ведомый должен следовать за своим поводырем с закрытыми глазами. (играют один раз - воспитатель предлагает детям присесть)

***Воспитатель:*** Ребята, тот, кто был поводырем, вам было трудно? (дети: Нет, потому что мы смотрели – видели куда идем)

Ребята, а вам, кто следовал за поводырем с закрытыми глазами, вам легко ли было? (дети – Трудно, страшно и т.д. ....)

**Воспитатель:** Да, действительно, страшно, не видно, куда вас ведут, и можно упасть. Но это только игра. И у нас у всех здоровые, зрячие глаза. И мы знаем, как сохранить наше зрение. (Ответы детей)

А для чего нужны глаза человеку? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Ну, просто замечательные дети. Сейчас я проверю, какие вы внимательные, благодаря вашим глазкам. Поиграем в игру «Что вы видите вокруг себя» с закрытыми глазами. (Примечание: дети закрывают глаза и рассказывают, что находится вокруг ребенка. Можно предложить индивидуальный подход к ребенку – «закрой ладонью один глаз (правый), посмотри, что ты видишь, другому ребенку – закрыть другой глаз (левый)

Какие вы молодцы, можно сказать, зрячие!

А что мы еще знаем? (Стихи детей)

**Воспитатель:** Вы меня просто радуете! Действительно благодаря нашим глазам мы можем каждый день любоваться природой. Видеть друг друга, видеть наших родных, маму и папу.

Ребята, мы с вами говорим о глазах. Родители вам рассказывали, как надо беречь глаза и сохранить зрение до самой старости.

Мы должны поделиться опытом и своими знаниями с другими ребятами. Я предлагаю изготовить Плакат, на котором видно, что полезно для наших глаз, а что вредно.

**Воспитатель:** Ребята, интересно, а вы заметили, что в разных местах группы висят знаки разрешающие, запрещающие и знаки «стрелка». Я предлагаю найти знак и повесить его себе на грудь. (примечание - знаки на скотче. Дети находят знаки и вешают себе на одежду)

Те дети, у которых на груди разрешающие знаки, должны найти и наклеить картинку на плакат рядом с глазом, которому хорошо, и он улыбается.

Те дети, у которых на груди запрещающие знаки, должны найти и наклеить картинку на плакат рядом с глазом, которому плохо, со слезой.

Ну, а те, у которых знак «Стрелка», должны найти предметы, которые необходимы человеку, но могут быть вредными и опасными, и разместить их посередине.

(дети выполняют, воспитатель незаметно проверяет и поправляет)

**Воспитатель:** Ну, что, ребята, мы справились. Давайте проверим друг друга.

(дети проверяют, проговаривают, всё ли правильно).

Да, конечно, чтобы сохранить зрение, надо выполнять правила: ... (воспитатель подводит итог, дети помогают)

А теперь можно показать работу и гостям. Давайте вместе поднимем, а наши гости увидят своими глазами результат нашей работы.

Есть такая пословица: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Хорошие слова. Можно повторить всем вместе.

Дети и гости .... «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Спасибо!