

ГБОУ СОШ №2001 дошкольное отделение «Радуга»

Мини проект «Здоровье глазами детей» в подготовительной к школе
группе №5

Тема: «Глаза – окно в мир»
(С 11 .03 по 14.03.2014 года).

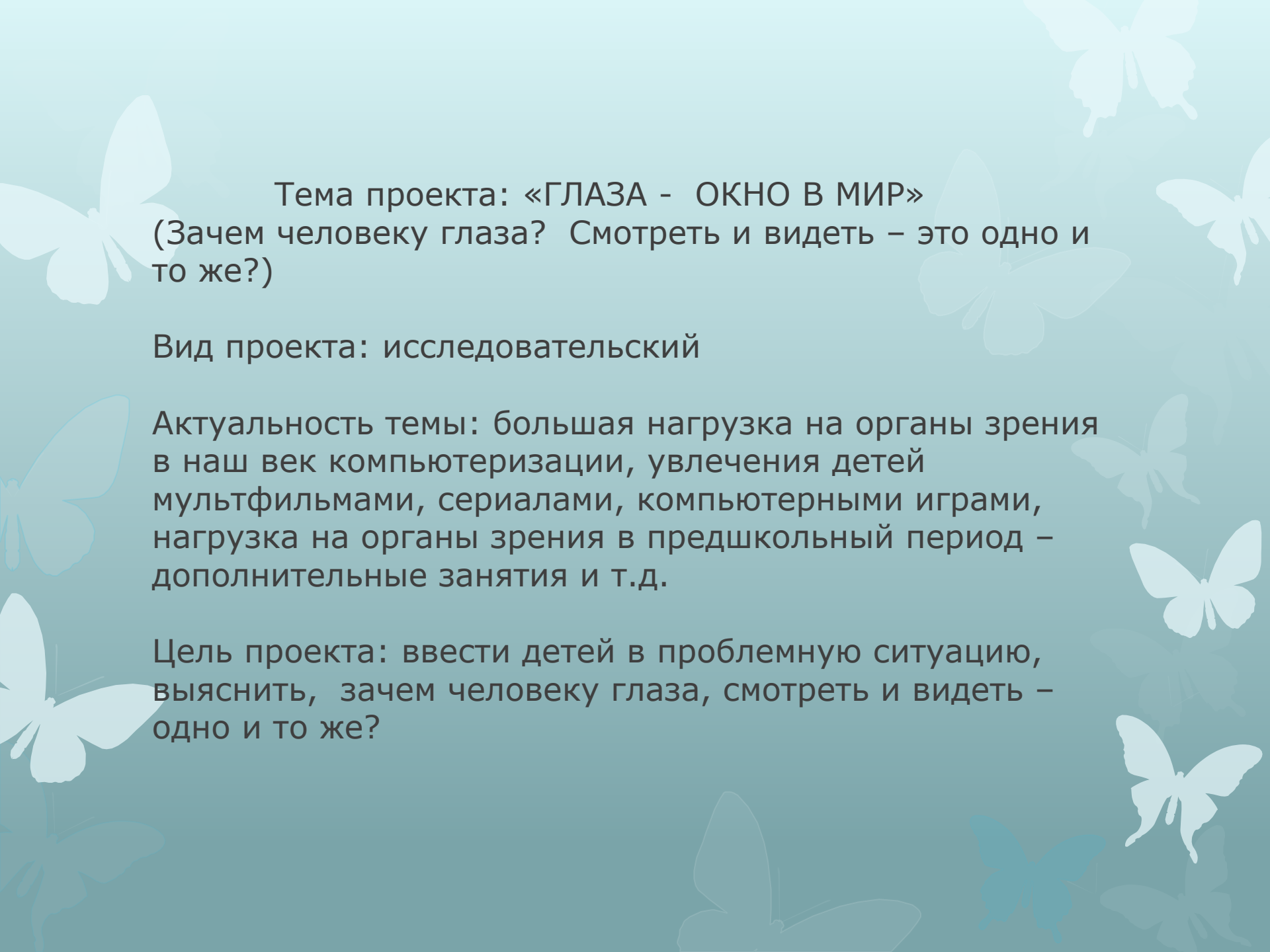
Воспитатели: Мамыкина В.А.

Рукавишникова Т.И.

Москва, 2014г.

Цели и задачи проекта:

- распространение здорового образа жизни среди подрастающего поколения, привлечение его внимания к проблеме сохранения здоровья с ранних лет;
- формирование мотивации у детей к ведению здорового образа жизни;
- популяризация профилактики заболеваний и заботы о своем здоровье;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- развитие творческих способностей у детей.



Тема проекта: «ГЛАЗА - ОКНО В МИР»
(Зачем человеку глаза? Смотреть и видеть – это одно и то же?)

Вид проекта: исследовательский

Актуальность темы: большая нагрузка на органы зрения в наш век компьютеризации, увлечения детей мультфильмами, сериалами, компьютерными играми, нагрузка на органы зрения в дошкольный период – дополнительные занятия и т.д.

Цель проекта: ввести детей в проблемную ситуацию, выяснить, зачем человеку глаза, смотреть и видеть – одно и то же?

ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- познакомить детей со строением и функцией глаз
- приобщать детей к ценностям ЗОЖ
- формировать представление о том, что глаза могут выполнять несколько функций
- учить заботиться о своем здоровье

Это интересно!

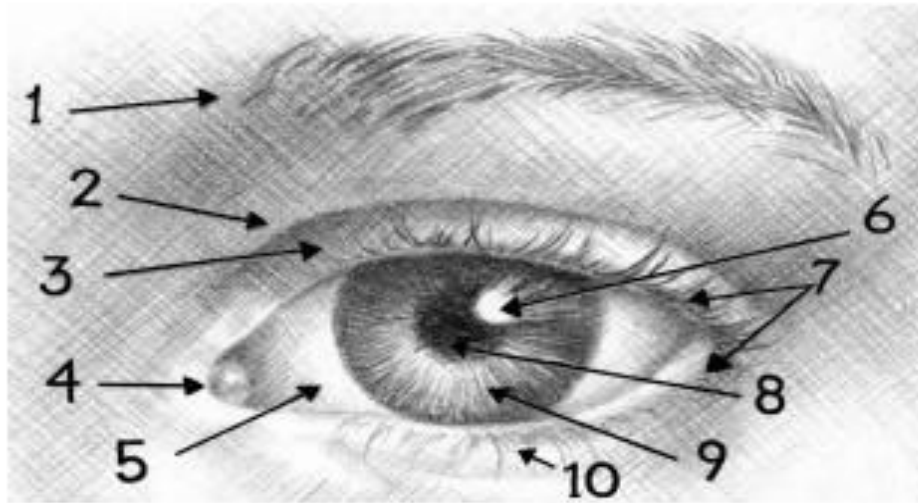


Самым зорким из животных в нашей местности считается орёл. Он высоко летает и далеко видит. Особенно орёл хорошо видит свою добычу.



А ночью лучше всех видит сова. Хуже всех ночью видит курица. Поэтому болезнь, когда человек ночью плохо видит или совсем не видит, называют куриной слепотой.

Строение глаза



1 - бровь
2 - складка века
3 - веко
4 - третье веко
5 - белок глаза

6 - блик
7 - ресницы
8 - зрачок
9 - радужная оболочка
10 - нижнее веко

Какие бывают глаза?



Что хорошо, а что вредно для глаз:

Вредно:

- ❖ нельзя читать в транспорте;
- ❖ нельзя смотреть на яркий свет;
- ❖ нельзя близко смотреть телевизор или компьютер;
- ❖ нельзя тереть глаза грязными руками.

Полезно:

- ❖ смотреть на зеленый цвет;
- ❖ заниматься спортом;
- ❖ правильно питаться;
- ❖ делать гимнастику для глаз.





Гимнастика для глаз.

Крепко закройте глаза на 3–5 секунд. Повторите 6–8 раз.



Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них.
Удерживайте руки на веках в течение 1-3 секунд. Повторите действие 3-4 раза.



Не меняя положения головы, начинайте медленно переводить взгляд с потолка на пол, справа налево и обратно. Повторите действие 8-12 раз.



Вытяните правую руку и поднимите указательный палец. Посмотрите на него в течение 3-5 секунд обоими глазами. После этого на 3-5 секунд закройте один глаз и смотрите другим. Затем снова посмотрите двумя. То же самое сделайте для другого глаза. Повторите действие 6-8 раз.



Положите пальцы на виски и слегка сдавите их подушечками. После этого 10 раз моргните в быстром темпе, но не зажмуривайтесь. Затем закройте глаза и расслабьте веки, глубоко вдохните 2-3 раза. Повторите действие 3 раза.

Выполнив каждое упражнение, как на картинке, необходимо закрыть и расслабить глаза на 1 минуту.



Гимнастика для глаз для малышей.

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.
2. Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.
3. Делай круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повтори упражнение 10 раз.
4. Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори упражнение 5 раз.
5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 минуты.

ПРИСЛУШАЙСЯ! Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока, недаром люди говорят: «Храните как зеницу ока!» И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться, запомни два десятка строк:

Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!
Глаза 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, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть сорок сантиметров!
Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ! (Наталья Орлова)

Спасибо за внимание!