

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 70 комбинированного вида Кировского района

**Проект «Зоркие глазки»  
в старшей логопедической группе «Звездочки»**

**Составила воспитатель  
Келехсашвили Л.А.**

**2019 год**

## Проект «Зоркие глазки» в старшей группе

**Тип проекта** - познавательный – творческий, практико-ориентированный.

**Срок:** краткосрочный,

**Участники проекта** - педагог, дети старшей группы, родители, логопед.

**Проблема.** Недостаточно сформированы представления о профилактике зрительных нарушений.

**Причины разработки проекта:** Дети много времени проводят возле телевизоров и компьютеров. Недостаток у детей знаний об органах зрения и методах и приёмах защиты глаз.

**Актуальность.** Глаза – орган зрения человека. Наш главный помощник, благодаря которому мы можем созерцать окружающий мир. Но 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.

**Цели :** повысить уровень знаний родителей, детей, педагогов по профилактике заболеваний глаз.

### **Задачи:**

1. Обеспечение мотивации у детей на сохранение органов зрения.
2. Расширять представление детей об опасностях, угрожающих зрению человека в повседневной жизни.
3. Расширять представления детей о методах и приёмах защиты органов зрения.
4. Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи в опасных ситуациях.
5. Развивать у детей глазодвигательные навыки, периферийное зрение, расширять боковой обзор.
6. Способствовать развитию у детей навыков зрительного анализа.
7. Формировать у детей основы здорового образа жизни.
8. Развивать речь детей.

### 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.

## **Реализация проекта в 3 этапа.**

### **I. Подготовительный.**

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
4. Подборка аудио и видеоматериала по теме проекта.

### **II. Основной этап:**

- реализация проекта.

### **III. Заключительный этап:**

- Оформление материалов для родителей.
- Проведение вечера – досуга «Доктор Медуница в гостях у детей»

## **Реализация проекта.**

### **Образовательная область - Познавательное развитие**

Просмотр мультфильмов, видеофильмов, презентаций по теме.

Беседа «Зоркие глазки», «Полезные и вредные продукты».

Опыты: « Действие света на зрачок», « Цветные стекла».

### **Образовательная область - Речевое развитие**

Отгадывание загадок по теме.

Чтение художественной литературы: стихи , рассказы по теме.

Заучивание стихотворений к вечеру-досугу. В течение всего проекта.

Дидактические игры: "Найди на ощупь", "Разные лица", "Из чего состоит глаз", « Чудесный мешочек», «Сосчитай пуговицы», «Найди друга с завязанными глазами», «Вкусная и полезная пища», «Хорошо – плохо», «Составь целое», «Цепочка действий», «Разрешается – запрещается», «Полезно – вредно», «Научим Буратино смотреть телевизор», «Магазин продуктов», «Цвет глаз».

### **Образовательная область - Социально-нравственное развитие**

Сюжетно-ролевая игра "Поликлиника - врач окулист", «Магазин».

### **Образовательная область - Художественно-эстетическое развитие**

Рисование "Разноцветные глаза" , «Нарисуй, но не смотри», раскраски; лепка «Мой глаз»; «Глаза друга»; аппликация «Полезные и вредные продукты для глаз»

### **Образовательная область - Физическое развитие**

Гимнастика для глаз, отдых для глаз, используя игровые приёмы «*Научим Буратино зарядке для глаз*», «Покажем доктору Айболиту, как мы заботимся о своих глазках». Формирование устойчивой привычки соблюдать правила гигиены, промывание глаз в случае попадания инородных тел.

### **Оформление группы:**

Оформление папки для родителей и детей.

### **Взаимодействие с семьей: Вечер досуга «Береги свое здоровье!»**

## **Подневное планирование.**

### **Первая неделя.**

#### **Понедельник:**

Беседа «Зоркие глазки», показ презентации.  
Отгадывание загадок.

#### **Вторник:**

Дидактические игры: « Чудесный мешочек», "Найди на ощупь".

#### **Среда:**

Гимнастика для глаз: «*Научим Буратино зарядке для глаз*».  
Рисование "Разноцветные глаза"

#### **Четверг:**

Сюжетно-ролевая игра "Поликлиника - врач окулист".  
Раскраски.

**Пятница:**

Дидактические игры: «Сосчитай пуговицы», «Найди друга с завязанными глазами».

**Понедельник:**

Лепка «Мои глаза»; чтение пословиц, поговорок о глазах.

**Вторник:**

Беседа «Болезни глаз и их профилактика».

Аппликация: «Полезные и вредные продукты для глаз».

**Среда:**

Рисование: «Нарисуй, но не смотри».

Сюжетно-ролевая игра: «Магазин».

**Четверг:**

Опыты: « Действие света на зрачок», « Цветные стекла».

**Пятница:**

Дидактические игры: «Найди друга с завязанными глазами», «Вкусная и полезная пища».

**Вечер досуга «Береги свое здоровье!»**

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Консультация для родителей.

### Наиболее распространённые проблемы и заболевания глаз у младенцев, детей и подростков

**Амблиопия** («ленивый глаз») – это функциональное, обратимое понижение зрения, при котором один из двух глаз почти (или вообще) не задействован в зрительном процессе. Глаза видят слишком разные картинки, и мозг не может совместить их в одну объемную. В результате подавляется работа одного глаза.

У пациентов с амблиопией отсутствует бинокулярное зрение – способность мозга правильно сопоставлять два изображения (обоих глаз) в единое целое. Эта способность необходима для возможности оценивать глубину, очередность расположения предметов в поле зрения, объем картины, целостность восприятия. При амблиопии это невозможно.

Амблиопия: причины возникновения

Причины возникновения амблиопии могут быть разные. Наиболее распространенная – косоглазие. Амблиопия при косоглазии является его следствием. Вместе с тем амблиопия может быть и причиной косоглазия. Происходит это в том случае, когда один глаз обладает таким низким уровнем зрения (обычно ниже 0,4–0,3) при котором невозможно слияние изображения. Причиной низкой остроты зрения служат изменения со стороны глазного дна, роговицы и др.

Амблиопия может возникнуть как у людей, чьи родственники имели косоглазие, так и у тех, кто никогда не испытывал таких проблем со зрением. Амблиопию необходимо выявить как можно раньше, так как со временем заболевание может только усугубиться вплоть до полного подавления зрительных функций у амблиопичного глаз.

**Косоглазие** – это нарушение положения глаз, при котором выявляется отклонение одного или обоих глаз, поочередно при взгляде прямо. При симметричном положении глаз изображения предметов попадают на центральные области сетчатки одного и второго глаза. В кортикальных отделах зрительного анализатора происходит их слияние в единое бинокулярное изображение. При косоглазии слияния не происходит и центральная нервная система, чтобы защитить организм от двоения, исключает изображение косящего глаза. (Косящий глаз функционирует лишь при прикрытии не косящего). При длительном существовании такого состояния развивается функциональное снижение остроты зрения косящего глаза – **амблиопия**.

**Косоглазие** может быть следствием многих причин врожденного или приобретенного характера: наличие аметропии (дальнозоркости, близорукости, астигматизма) средней и высокой степеней, травмы, заболевания центральной нервной системы, аномалии развития и прикрепления глазодвигательных мышц, их параличи и парезы, резкое снижение остроты зрения одного глаза, инфекционные или соматические заболевания ребенка, стрессы.

**Близорукость (миопия)** — заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается нами как нечеткое. Происходит это из-за несоответствия силы оптической системы глаза и его длины. Обычно при близорукости размер глазного яблока увеличен (**осевая близорукость**), хотя она может возникнуть и как результат чрезмерной силы преломляющего аппарата (**рефракционная миопия**). Чем больше несоответствие, тем сильнее близорукость.

Близорукие люди нуждаются в очках для зрения вдаль, а многие и для зрения вблизи: когда миопия превышает 6-8 и более диоптрий. Но очки, увы, не всегда корректируют зрение до высокого уровня, что связано с дистрофическими и другими изменениями в оболочках близорукого глаза.

Близорукость может быть врожденной, а может появиться со временем, иногда начинает усиливаться — прогрессировать. При близорукости человек хорошо различает даже мелкие детали вблизи, но чем дальше расположен предмет, тем хуже он его видит. Задача любой коррекции близорукости — ослабить силу преломляющего аппарата глаза так, чтобы изображение пришлось на определенную область сетчатки (то есть вернулось «в норму»).

**Дальнозоркость (гиперметропία)** — это дефект зрения, при котором хорошо видно лишь расположенные вдали объекты, а близко расположенные объекты видно плохо. Разновидность аметропии. При этом, нарушение зрения относительно предметов вблизи сейчас является ключевой особенностью для употребления этого названия, то есть когда человек и вдали видит не хорошо, ему всё равно могут ставить диагноз "дальнозоркость". Люди, страдающие лишь возрастной дальнозоркостью (пресбиопия), хорошо видят вдаль.

Для решения проблемы с видимостью объектов вблизи, можно пользоваться очками или контактными линзами с положительными значениями оптической силы.

Этот дефект заключается в том, что из-за аномалии рефракции в покое аккомодации изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а



за сетчаткой. В молодом возрасте, при не слишком высокой дальнозоркости, обычно удаётся сфокусировать изображение на сетчатке с помощью напряжения аккомодации. Дальнозоркие люди часто испытывают головные боли при выполнении работы вблизи.

Эту аномалию зрения имеет около четверти населения Земли.

### □ Причины дальнозоркости

Одной из причин дальнозоркости может быть уменьшенный размер глазного яблока на передне-задней оси. Практически все младенцы — дальнозоркие. Но с возрастом у большинства этот дефект пропадает в связи с ростом глазного яблока.

Причина возрастной (старческой) дальнозоркости (пресбиопии) — уменьшение способности хрусталика изменять кривизну. Этот процесс начинается в возрасте около 25 лет, но лишь к 40—50 годам приводит к снижению остроты зрения при чтении на обычном расстоянии от глаз (25—30 см). Примерно к 65 годам глаз уже практически полностью теряет способность к аккомодации. <sup>[уточнить]</sup>

**Цветовосприятие** (цветовая чувствительность, цветовое восприятие, цветовое зрение) — способность зрения воспринимать и преобразовывать световое излучение определённого спектрального состава в ощущение различных цветовых оттенков и тонов, формируя целостное ощущение («хроматичность», «цветность», колорит)

### **Дефекты и нарушения цветного зрения**

Расстройства цветного зрения бывают врождёнными и приобретёнными. Приобретённые расстройства цветного зрения наблюдаются при различных заболеваниях сетчатки и зрительного нерва, особенно их атрофиях; чувствительность при этом снижается ко всем трём основным цветам: красному, зелёному и синему. Врождённые расстройства именовались ранее дальтонизмом (по имени английского учёного Дальтона, описавшего нарушения цветного зрения). Цветовая слепота (невозможность различения цвета) бывает полной и частичной. При полной цветовой слепоте все цвета представляются одинаковыми (серыми) и отличаются только яркостью. Полная цветовая слепота встречается редко, при этом наблюдаются также другие изменения глаз: светобоязнь, центральная скотома, низкая острота зрения. Частичная цветовая слепота заключается в не восприятии одного из трёх основных цветовых ощущений. Цветовую слепоту преимущественно на красный свет называют протанопией, на зелёный — дейтеранопией, на синий — тританопией (получили название от изотопов водорода: протия ( $^1\text{H}$ ), дейтерия ( $^2\text{D}$  или  $^2\text{H}$ ) и трития ( $^3\text{T}$  или  $^3\text{H}$ ), имеющих характерный спектр испускания). При частичной цветовой слепоте все

возможные цветовые оттенки слагаются только из двух цветов. Чаще всего слепота бывает на красный и зелёный цвета.

### **Конъюнктивит**

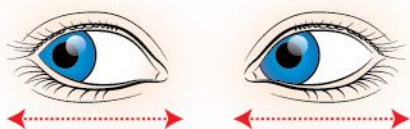
Задняя поверхность век и передняя часть глаза (вплоть до роговицы) покрыты тонкой прозрачной пленкой — конъюнктивой. Эта пленка, во-первых, секретирует важные компоненты слезной жидкости, а во-вторых, создает защитный барьер от микроорганизмов и мелких инородных тел.

### **Причины**

Конъюнктивит может возникать при:

- попадании в глаза бактериальной (стафилококки, стрептококки, гонококки и др.), хламидийной, вирусной или грибковой инфекции. Инфекция может попасть в конъюнктиву, когда человек трет глаза грязными руками, купается в загрязненном водоеме или использует просроченную косметику (тушь). Кроме того, инфекция может проникнуть в глаз через кровь — при различных инфекционных заболеваниях (например, при ОРВИ, кори, ветряной оспе).
- аллергии. Аллергический конъюнктивит может возникнуть в ответ на действие какого-либо раздражителя, например цветочной пыльцы.
- продолжительном действии раздражителей: дыма, пыли, и химических веществ;
- воздействии ультрафиолетового излучения (в том числе «снежная слепота»);
- повышенной чувствительности к лекарственным препаратам;
- несоблюдении правил пользования контактными линзами;
- переутомлении и переохлаждении глаз;
- дальнозоркости, близорукости и астигматизме;
- авитаминозе, расстройствах обмена веществ;
- хронических заболеваниях носа и слезных путей.

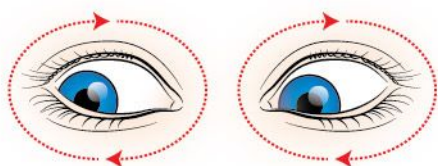
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



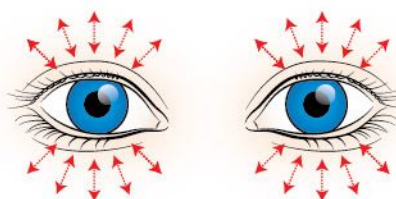
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



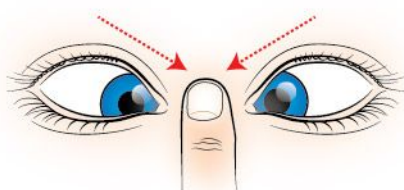
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



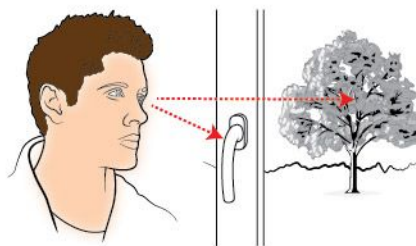
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



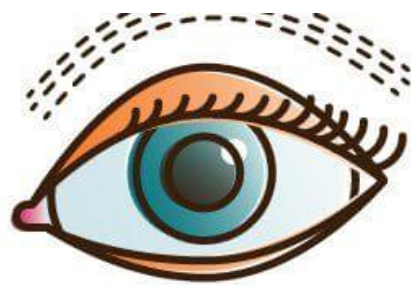
Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**





# 10



- вареное



- в свежем виде



- в виде салата

## продуктов, **ПОЛЕЗНЫХ** **ДЛЯ ЗРЕНИЯ**



- замороженное



- регулярное  
употребление



- полезные  
вещества,  
витамины

**Морковь**

бета-каротин **A** витамин

+ сметана или сливки

**Черника**

лютеин **C** витамин **B<sup>1</sup>** витамин

+ варенье

**Черный шоколад**

флавоноиды

10-30 г в день

+ должен быть без добавок и примесей

**Творог**

рибофлавин **B<sup>12</sup>** витамин

**Шпинат**

лютеин

**Тыква**

**A** витамин **B<sup>1</sup>** витамин **B<sup>2</sup>** витамин **C** витамин

лютеин цинк

зеаксантин

+ супы и каши

зеаксантин

**Брокколи**

каротин лютеин

**Лук и чеснок**

сера

**Рыба, рыбий жир**

жирные кислоты омега-3

наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

**Фрукты зеленого и оранжевого цветов**

**C** витамин

## Познавательная беседа «Глаза — окно в мир»

-Ребята, отгадайте загадку «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят»? (Глаза.)

-Для чего нужны человеку глаза? Как бы мы жили, если бы у человека не было глаз? (Ответы детей.)

**Предложить детям закрыть глаза и рассказать, что они ощущают.**

**Пройти с закрытыми глазами по группе.**

**Чтение стихотворения Н. С. Орловой «Ребятишкам про глаза»**

Разберёмся 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.  
Женя хочет быть пилотом  
Править быстрым самолётом.  
Все моря на белом свете  
Переплыть мечтает Петя.  
Будет Николай танкистом.  
А Сергей парашютистом.  
Станет снайпером Илья...  
Но для этого друзья.  
Кроме знания и умения  
Вам необходимо зрение.

### **Рассказ педагога.**

Природа оберегает глаза – они расположены в специальных углублениях – глазницах. Закрывает этот «дом» специальная дверка под названием «веко». Если перед глазами появится опасность, веки закрываются. На лице видна только небольшая часть глаза. Весь глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком. Снаружи нам видны белковая и радужная оболочка. Радужная оболочка у разных людей может быть разного цвета. А в самом центре находится специальное отверстие – зрачок. С помощью зрачка мы видим свет и изображения предметов.

**Игра «Кто как видит» (ознакомление с органами зрения животных, птиц, насекомых).**

Самое острое зрение, конечно, у орла. А вот другая птица – сова видит даже ночью. Она легко находит себе пищу в темноте, ловит мышей.

**Зрительная гимнастика у окна «Что видят наши глаза далеко, близко?»**

Известно, что животные видят не так, как человек. Вы помните песенку «Оранжевое небо, оранжевое море...»! Оказывается, сказочный оранжевый мир существует не только в песенке. В оранжевом свете видят мир ящерицы. Я буду вам загадывать загадки, а вы называйте животного.

1. В лесу у пня

Суетня, беготня.

Народ рабочий

Весь день хлопочет

**(Муравьи.** Они даже днём видят звёзды.)

2. Живёт в лесу, ухает как разбойник.

Люди его бояться, а он людей боится.

**(Филин.** Он видит только в темноте.)

3. Зажужжала, как пила

Золотистая...**(пчела)**

Пчёлы воспринимают красный цвет так же, как и чёрный, и поэтому никогда не опыляют красные цветы.)

4. Лабиринт подземный зная

И запасы умножая,

В норку он зерно несёт –

Важный, гладкий, слепой... **(крот).**

-У слепого крота глаза вообще заросли кожей. Они ему не нужны. Крот почти всё время проводит без света под землёй. Бывают и слепые люди. Как вы думаете, что заменяет им глаза? **(Ответы детей.)** У них обостряются другие органы чувств. У слепого человека лучше развиты осязание, обоняние, слух. Попробуйте на ощупь узнать, что лежит в мешочке. **Игра «Чудесный мешочек».**

-У человека зрачок круглый. А у козы – с поперечным прямоугольным зрачком. Словно коза всё время щурится! А зрачок кошки на свету превращается в узкую щель.

-Люди видят своими глазами одно целое изображение, то есть в мозге у них отражается единая картина. У рыб глаза обычно расположены по бокам головы, поэтому у них – две разные картинки. Также по бокам головы расположены глаза зайца, кролик.

-У человека зрение тоже очень острое. Но он не всегда заботится о нём, забывает ухаживать за глазами. Между тем, глаза напоминают строение фотоаппарата.

### **Игра «Что полезно и вредно для глаз?»**

-А теперь скажите, что полезно для глаз? **(Ответы детей).**

-Для глаз полезно умывание, есть морковку, загорать на солнце в солнечных очках, летом носить бейсболку с большим козырьком, закрывающим глаза от солнца, играя в хоккей, прикрывать лицо маской и т. д.)

-А что вредно для глаз? **(Ответы детей.)**

-Для глаз вредно читать, лёжа в кровати, тереть глаза грязными руками, близко смотреть телевизор, долго играть в компьютерные или видеоигры, бегать с палками, карандашами и т. д.

### **Гимнастика для глаз.**

-Знаете ли вы о том, что надо делать, чтобы не заболели глаза, а зрение было всегда хорошим? **(Ответы детей.)**

-Умеете ли вы делать гимнастику для глаз?

-Если чувствуете усталость в глазах, делай такие упражнения:

1. Зажмурь изо всех сил глаза, затем быстро открой их. Повтори это 4 – 6 раз.
2. Поглаживай в течение одной минуты веки кончиками пальцев.
3. Делай круговые движения глазами: налево – вверх направо – вниз. Повтори упражнения 10 раз.
4. Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за кончиком указательного пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отводя обратно. Упражнение повтори 5 – 6 раз.
5. Посмотри в окно. Найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение одной минуты.

**Дети с педагогом выполняют зрительную гимнастику.**

-Какой предмет, помогает людям, видящим плохо?

-Для каких целей люди используют очки? **(При плохом зрении, от яркого солнца, для защиты от внешних повреждений и т. д.)**

-А если вы получили травму – что делать? **(Ответы детей.)**

### **Правила первой помощи при травме глаз:**

- если попала соринка, удалите её носовым платком от виска к переносице;
- при ушибе приложите к глазу вату или чистый носовой платок, смоченный холодной водой.

В заключении, хочу ещё раз напомнить вам правила, которые помогут вам сохранить зрение.

**Чтение стихотворения Н. С. Орловой «Береги свои глаза».**

Чтоб глаза твои, дружок.  
Могли надолго сохраниться.  
Запомни два десятка строк  
На заключительной странице.  
Глаз поранить очень просто.  
Не играй предметом острым!  
Глаза не три, не засоряй  
Лёжа книгу не читай.  
На яркий свет смотреть нельзя –  
Тоже портятся глаза.  
Телевизор в доме есть,  
Но, пожалуйста, не лезь  
К самому экрану.  
И смотри не все подряд.  
А передачи для ребят.  
Не рисуй, склонившись низко.  
Не держи учебник близко.  
И над книгой каждый раз  
Не сгибайся как от ветра –  
От стола до ваших глаз  
Должно быть сорок сантиметров.  
Я хочу предостеречь.  
Нужно всем глаза беречь!