**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 10»**

**Копейского городского округа**

**(МДОУ «ДС № 10»)**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**юр. адрес: 456602 Челябинская область, г. Копейск, ул. Международная,76 а**

**фактич. адрес: 456602 Челябинская область, г. Копейск, ул. Международная,76 а**

**Тел.: (8-35139) 6-04-25 e-mail: mdoy\_10@inbox.ru**

**Проект по здоровьесбережению в старшей группе**

**компенсирующей направленности**

**№ 5 «Цветик-семицветик»**

**«Зоркие глазки»**



Воспитатель высшей квалификационной категории

Дудкина Ольга Петровна

Воспитатель первой квалификационной категории

Репкина Галина Борисовна

г. Копейск, 2018 г.

«Природа наделила нас двумя глазами, двумя ушами, но лишь одним языком,

дабы мы смотрели и слушали больше, чем говорили».

Сократ

ФГОС ДО направлен на решение следующих задач:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. формирования общей культуры личности детей, в том чикле ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
3. обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
4. формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
5. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

ООП МДОУ «ДС № 10». Образовательная область «Физическое развитие».

Задачи:

1. формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
2. прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физической культурой и спортом;
3. знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
4. расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
5. расширять представления о составляющих здорового образа жизни: правильное питание, движение, сон и о факторах, разрушающих здоровье;
6. расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Одна из задач Плана работы МДОУ «ДС № 10» на 2018-2019 учебный год повышение уровня физического развития и здоровья посредством внедрения здоровьесберегающих технологий.

Актуальность:

Наличие широкой распространённости зрительных нарушений среди детского контингента обуславливает необходимость повышения уровня компетентности педагогов образовательных учреждений и родителей по вопросам охраны зрения, профилактики заболеваний, а также необходимость работы с детьми по развитию осознанного отношения к своему здоровью и формированию потребности в здоровом образе жизни.

Глаза - это зеркало нашей души, и когда взгляд излучает здоровый и чистый блеск о нашем здоровье можно сказать, что оно отменное. Особенно нас радует живой и беззаботный взгляд наших детей. Забота о зрении наших детей это первостепенная задача, ведь почти 90 % информации мы получаем непосредственно через глаза.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, своим глазам начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Работа с детьми нацелена на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья глаз, на расширение знаний и навыков гигиенической культуры.

Анкетирование родителей нашей группы «Цветик-семицветик» по данной проблеме показало, что после прихода из детского сада и в выходные дни 70 % детей смотрят телепередачи, и лишь 25% занимаются изобразительной деятельностью, 5% - спортивными играми.

Таким образом, чтобы привлечь внимание родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, и в частности зрения, был разработан ПРОЕКТ «ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ».

Цель:

Сохранение и укрепление зрения детей.

Основные задачи:

заинтересовать детей и родителей данной темой, показать важность проблемы, дать теоретические знания;

обучить родителей и детей практическим навыкам сохранения и укрепления зрения детей;

научить детей бережному отношению к себе, своему здоровью, своим глазам;

создать в группе релаксационный уголок для снятия зрительного напряжения;

подобрать консультационный, дидактический и наглядный материал.

Вид проекта:

-познавательный, групповой, срок реализации: 1 месяц.

Проект направлен на изучение и освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование; ознакомление с опасностями, угрожающими зрению человека в современной повседневной жизни, в быту; изучение методов и приемов защиты глаз; изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой помощи пострадавшему в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Участники проекта:

Дети, воспитатели, родители.

Образовательные области: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Формы и методы работы, используемые в ходе реализации проекта:

- Просмотр презентаций

- Оформление и выставка плакатов

- Проведение инсценировок

- Организация продуктивной деятельности

- Оформление выставки совместных творческих работ детей и родителей

- Организация сюжетно-ролевых и дидактических игр

- Проведение занятий по социально-бытовой ориентировке

- Чтение и разучивание стихов, пословиц о глазах

- Разучивание зрительных гимнастик, физкультминуток

- Прослушивание песен о глазах

- Проведение физкультурных развлечений

**Предполагаемый результат:**

Дети знают основы ухода за своими глазами, стремятся следить за своим здоровьем, напоминают друг другу правила сохранения зрения.

Имеют представления о способах оказания первой помощи при легких травмах глаз.

Пополнился дидактический материал в группе, оформлена картотека гимнастики для глаз, конспекты НОД «Здоровые глазки», «Сам себе я помогу».

Сформирован устойчивый интерес у детей и родителей к проблеме укрепления и сохранения зрения.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап: на данном этапе изучили литературу, подготовили материалы по данной теме, разработали формы работы с детьми, родителями, воспитателями, отобрали художественный, иллюстративный материал для оснащения познавательной среды в группе, подобрали дидактические игры для развития зрительного восприятия, провели консультации для родителей с целью ознакомления с темой проекта, раздали им домашнее задание (собрать материалы по теме проекта: сказки, рассказы, басни, загадки, пословицы и поговорки, фразеологизмы, зрительные гимнастики), разработан план мероприятий по реализации проекта.

2. Основной этап: проектная деятельность, проводимая по образовательным областям

3. Заключительный этап: подведение итогов, оформление материалов проекта.

План мероприятий проекта «Зоркие глазки»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятий | Ответственные | Срок | Результат |
| 1. | Встреча с интересным человеком – «медицинская сестра» офтальмологического центра. | медсестра | 02.11.2018 | Фотоотчёт |
| 2. | Рассматривание иллюстраций, моделей «Как устроен наш глаз» | Воспитатели | В течение месяца | Фотоотчёт |
| 3. | Д/игра «Что полезно, а что вредно для глаз» (с использованием картинок) Закрепить знания о вреде и пользе для глаз. | Воспитатели | 5.11.2018 | Плакат |
| 4. | Оздоровительные минутки – гимнастика для глаз. Профилактика заболеваний глаз, снятие зрительного напряжения. | Воспитатели | Ежедневно  после занятий | Картотека |
| 5. | Беседа «Урок здоровья». Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится. | Воспитатели | 6. 11.2018 | Конспект |
| 6. | Разучивание стихотворения «Береги свои глаза» Закреплять правила охраны зрения. | Воспитатели | 7. 11.2018 | Картотека |
| 7. | Чтение пословиц и поговорок о здоровье, о глазах. Познакомить с народными пословицами о здоровье, воспитывать у детей желание быть здоровым. | Воспитатели | 8. 11.2018 | Картотека |
| 8. | Беседа о пользе витаминов для сохранения здоровья глаз Расширение представлений о значении некоторых продуктов для здоровья глаз | Воспитатели | 9. 11.2018 | Плакат |
| 9. | Детско-родительские презентации «Полезные виды спорта» Расширение представлений о значении некоторых видов спорта для здоровья глаз. Развитие умение выступать перед сверстниками | Родители  Воспитатели | 12. 11.2018 | Презентации |
| 10. | Наблюдение в природе «Как видит птица» Развивать наблюдательность, расширить кругозор. | Воспитатели | 13. 11.2018 | Картотека |
| 11. | Рассказ педагога «Как видят мир животные» Расширить представления о зрении некоторых животных. | Воспитатели | 14. 11.2018 | Презентация |
| 12. | Чтение сказки «Крошечка-Хаврошечка» Учить образному восприятию сказки. | Родители | 15. 11.2018 | Инсценировка  эпизодов |
| 13. | Физ. упражнения на развитие зоркости (метание мяча в цель) | Воспитатели | 16.11.2018 | Фотоотчёт |
| 13. | Обсуждение правил при использовании телевизора, компьютера, телефона, планшета «Вредят ли гаджеты зрению?» Расширить представление о вредных факторах, влияющих на зрение и здоровье глаз | Воспитатели | 19.11.2018 | Консультация в родительский уголок |
| 14. | Решение проблемной ситуации: «В глаз попала соринка» Закрепить правила первой медицинской помощи | Мед.сестра | 20.11.2018 | Консультация в родительский уголок |
| 15. | Обыгрывание ситуаций по ОБЖ «Опасность острых предметов для глаз», «Попадание в глаз чужеродных предметов», «Ожоги глаз» Расширить представления об опасностях для здоровья глаз и правилах безопасного обращения с предметами в быту. | Воспитатели | 21.11.2018 | Консультация в родительский уголок |
| 16. | Рисование «Глаза - зеркало души» Развивать фантазию, умение отображать эмоциональное состояние в рисунке. | Воспитатели | 22.11.2018 | Коллаж |
| 17. | Отгадывание загадок о здоровье и правилах здоровьясбережения.  Закрепление «Правил для глаз» | Воспитатели | 23.11.2018 | Картотека |
| 19. | Изготовление плаката «Можно-нельзя». Закрепить знания о правилах безопасного, здоровьесберегающего поведения. | Воспитатели | 26.11.2018 | Плакат |
| 20. | Консультация родителям: «Влияние компьютера на зрение ребёнка» | Воспитатели | 27.11.2018 | Консультация в родительский уголок |
| 21 | малоподвижные игры «Найди и промолчи», «Вышибало», «Городки», «Боулинг», «Бадминтон», «Теннис».  Развитие зоркости, внимания. | Воспитатели | В течении месяца на прогулке. | Фотоотчёт |
| 22. | Анкетирование родителей «Я знаю, что полезно, а что вредно для глаз» Актуализировать знания родителей о факторах, влияющих на зрение. | Воспитатели | 28.11.2018 | Анкета |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

.

**Анкета для родителей**

Чем ты обычно занимаешься в свободное время?

— общаюсь в сети;

— читаю книги;

— посещаю кружки;

— играю в компьютер;

— общаюсь по телефону;

— провожу время с друзьями;

— смотрю телевизор.

Гигиена зрения:

1. Сколько часов рекомендуется проводить за компьютером?

а) 1 час; б) 2 часа; в) 10 часов.

2. Устают ли глаза при работе за компьютером?

а) да; б) нет; в) не придаю значения.

3. Делаете ли вы гимнастику для глаз?

а) да; б) нет; в) как получится.

4. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер для здоровья?

а) да; б) нет; в) мне все равно.

Консультация для родителей «Плюсы и минусы занятий за компьютером (планшетом)» Расширять представления родителей о гигиене глаз. (материал в родительский уголок).

ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Сформирован устойчивый интерес у родителей к проблеме укрепления и сохранения зрения у детей

Созданы условия для сохранения зрения - проводится гимнастика для глаз, отдых в релаксационных уголках.

Дети знают основы ухода за своими глазами, стремятся следить за своим здоровьем, напоминают друг другу правила сохранения зрения. Имеют представления о способах оказания первой помощи при легких травмах.

Пополнился дидактический материал в группе, разработаны валеологические игры, конспекты НОД.

Перспектива проекта:

Использовать практический материал при сохранении и укреплении зрения у детей дошкольного возраста.

Поделиться опытом работы с коллегами и родителями ДОУ .

Разместить проект «Зоркие глазки» на сайте ДОУ.

Провести родительское собрание в нетрадиционной форме с использованием здоровьесберегающих технологий.

Используемая литература:

1. Игры для детей на все времена/ Сост. Г. Н. Гришина. – М.: ТЦ Сфера, 2и012.

2. А. Лопатина. 600 творческих игр для больших и маленьких. —М.: ООО «Книжный дом Локус», 2012.

3. Сыпченко Е. А. Инновационные педагогические технологии. Метод проектов в ДОУ. -- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

4. Солнцева О. В. Дошкольник в мире игры. – СПб.: речь; М.: Сфера, 2014г.