

Здоровьесберегающий проект
в старшей группе
на тему
«Зоркие глазки».

Воспитатель:

Пескова А.В.

2022г.

Паспорт проекта.

Автор проекта: воспитатель старшей группы Пескова А.В.

Участники проекта:

Дети (старшая группа 5-6 лет, воспитатель, родители).

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

Вид проекта:

- по доминирующему методу: практико-ориентированный;
- по характеру содержания: ребенок и его здоровье;
- по характеру участия ребенка в проекте: исполнитель;
- по характеру контактов: осуществление как внутри одной возрастной группы, в контакте с семьей;
- по количеству участников: групповой, фронтальный;
- по продолжительности: краткосрочный (недельный)

Цель: Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, о необходимости соблюдения правил ЗОЖ на примере сохранения зрения.

Актуальность:

В настоящее время в век информационных технологий для стран всего мира характерным является увеличение количества детей, имеющих различные нарушения развития. Нарушения зрения занимают в этом перечне одно из центральных мест. Кроме того, с каждым годом растёт количество детей, входящих в группу риска по зрению, то есть детей, у которых при появлении даже незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением.

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

Основные задачи:

- учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы сохранения зрения.
- Расширить представления об опасностях, угрожающих зрению человека в современной повседневной жизни, в быту;
- изучение методов и приемов защиты глаз;
- изучение правил и приемов оказания первой медицинской помощи в опасных для здоровья глаз ситуациях.

Формы и методы работы, используемые в ходе реализации проекта:

- Просмотр презентаций
- Оформление плаката «Берегите своё зрение!».
- Проведение инсценировок
- Организация продуктивной деятельности
- Организация сюжетно-ролевых и дидактических игр
- 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.

Роль родителей в реализации проекта:

Задача родителей при реализации проекта 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, т. к. родители являются эталоном, образцом правильного поведения; объяснить на примере ситуаций в быту правила как необходимо поступать, что делать в случае травмоопасной ситуации. Постоянно напоминать детям о необходимости беречь свои глаза. Выполнять правила просмотра телевизоров и правила во время игры за компьютером (время, расстояние).

Ежедневные беседы о правилах использования предметов быта в домашних условиях (ножницы, иглолка, нож, утюг, электрочайник, газовая плита и т. п., о соблюдении правил ЗОЖ - необходимость мыть грязные руки, мыть фрукты перед едой, не есть на улице и т. п.).

Сохранять контакт с воспитателем, с целью достижения поставленной цели.

Работа воспитателя: Осуществление мероприятий по плану реализации проекта. Организация участия родителей в осуществлении проекта. Подготовить отчет по проекту.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап: на данном этапе изучили литературу, подготовили материалы по данной теме, разработали формы работы с детьми, родителями, воспитателями, специалистами; 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: загадки, пословицы и поговорки, фразеологизмы).

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

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

Мероприятия

1. Профессия-офтальмолог. Виртуальная экскурсия в кабинет врача. Создать мотивацию у детей на изучение и решение задач проекта.
2. Рассматривание иллюстраций, модели «Как устроен наш глаз» Познакомить с устройством органа зрения - глазом и его основными функциями.
3. Д/игра " Что полезно, а что вредно для глаз» (с использованием картинок).
Закрепить знания о вреде и пользе для глаз
4. Оздоровительные минутки – гимнастика для глаз .Профилактика заболеваний глаз, снятие зрительного напряжения.
5. Беседа «Урок здоровья». Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.
6. Разучивание стихотворения «Береги свои глаза». Закреплять правила охраны зрения.
7. Чтение пословиц и поговорок о здоровье, о глазах. Познакомить с народными пословицами о здоровье, Воспитывать у детей желание быть здоровым.
8. Беседа о пользе витаминов для сохранения здоровья глаз. Расширение представлений о значении некоторых продуктов для здоровья глаз.
9. Познавательно-исследовательская деятельность «Как видят мир рыбы».
Развивать наблюдательность, Расширить кругозор.
10. Рассказ педагога «Как видят мир животные». Расширить представления о зрении некоторых животных.
11. Чтение сказки «Крошечка - Хаврошечка». Учить образному восприятию сказки. Закрепить знания о функциях глаз.
12. Обсуждение правил при использовании телевизора, компьютера, телефона, планшета «Вредят ли гаджеты зрению? ». Расширить представление о вредных факторах, влияющих на зрение и здоровье глаз

13. Решение проблемной ситуации: «В глаз попала соринка». Закрепить правила первой медицинской помощи.

14. 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.

15. Рисование «Сова - необычная птица». Расширять представление о необычных глазах птиц.

16. Отгадывание загадок о здоровье и правилах здоровьесбережения . Подвести итог недели, Закрепление «Правил для глаз».

17. Изготовление плаката «Берегите своё зрение». Закрепить знания о правилах безопасного, здоровьесберегающего поведения.

18. Анкетирование родителей «Здоровье глаз детей»: Актуализировать знания родителей о факторах, влияющих на зрение.

19. Памятка для родителей «Как сохранить зрение ребёнка? » Расширять представления родителей о гигиене глаз.

Отчёт по проекту:

Итог работы над проектом - составление плаката-коллажа «Берегите своё зрение!».

Работая над проектом, дети расширили представление о своем здоровье, узнали, как можно поддержать, укрепить и сохранить здоровье глаз. В течение всего времени дети познакомились с органом зрения - глазом, узнали о его строении, значении для человека. Узнали, какие причины вызывают ухудшение зрения и правила, благодаря которым можно сохранить и укрепить зрение. Поняли, что необходимо внимательней относиться к себе, к своему здоровью.

Говорят, глаза - зеркало души . Они- наши окна, через которые мы получаем информацию об окружающем мире. Нужно помнить, что наши глаза отдыхают при созерцании живой природы, поэтому необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе, на природе. И, конечно, регулярно делать гимнастику для глаз, соблюдать правила профилактики глазных заболеваний. И тогда окружающий мир будет радовать нас своей красотой! Таким образом, цель и задачи проекта выполнены.