

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский
сад комбинированного вида № 80
«Ужара» г. Йошкар-Олы»

Школ дечончычсо муниципал бюджет
туныктыштон «Йошкар-Оласе» 80 №ан
иктешлымесынан «Ужара» йочасад

424037, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Подольских Курсантов,
дом 12б., тел. 41-93-00 e-maildou-ds-80@yandex.ru

ПРОГРАММА
по охране зрения детей дошкольного возраста
«ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»



Автор:
Дождикова Ольга Викторовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ №80 «Ужара»

Йошкар-Ола
2015

**Программа
по охране зрения детей дошкольного возраста «Зоркие глазки» на примере МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида №80 «Ужара» г. Йошкар – Олы»**

Паспорт Программы

Наименование программы	Охрана зрения детей дошкольного возраста «Зоркие глазки» на примере МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы (далее - Программа)
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. - Закон Российской Федерации "Об образовании". - Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». - Федеральные государственные образовательные стандарты. - Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии». - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН. - Устав МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы». - Образовательная Программа МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы». -Программа Здоровья МБДОУ №80 «Ужара» «Гармония здоровья и развития» на 2013-2017г.г.
Разработчик Программы	Конева Ольга Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы
Координатор Программы	Ямбулатова Ирина Юрьевна, старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Олы
Исполнители основных мероприятий Программы	МБДОУ « Детский сад комбинированного вида №80 «Ужара» г.Йошкар-Олы». Лечебно- профилактическое отделение ГБУ РМЭ СПО«Йошкар-Олинский медколледж»
Ведущая идея Программы	Сделать процесс сохранения и улучшения зрения радостным и полезным, заложить в сознании детей положительное бережное отношение к своему зрению.
Основная цель Программы	- Профилактика сохранения зрения у детей дошкольного возраста, пропаганда ценностей здорового образа жизни.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать у детей представления о глазах и способах сохранения зрения, формирование культуры «здорового зрения». -Развивать практические навыки и приёмы, направленные на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни. - Воспитывать бережное отношение к своему зрению.

	<ul style="list-style-type: none"> - Повышать профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения. - Повышатьвалеологическую грамотность и компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения.
Сроки реализации Программы	01.09.2013 г. по 01.09.2016г.
Этапы реализации Программы	
I этап (подготовительный) С 1 сентября 2013 г. по 30 ноября 2013г.	Работа по подготовке кадровых, нормативно-правовых, материально-технических, финансовых ресурсов для реализации Программы; анализ, корректировка цели, конкретизация задач и содержания работы на этапе.
II этап (реализации) 1.12.2013г.-30.04.2016 г.	Реализация разработанных мероприятий и организационных механизмов, мониторинг программы и ее корректировка. Анализ, корректировка целей, задач и конкретизация действий на этапе.
III этап (обобщающий) Май – сентябрь 2016г.	Анализ результатов программы, оценка её эффективности. Оглашение результатов (в СМИ, через сайт и т.д.). Выявление новых проблем для планирования на последующий период.
Перечень основных мероприятий Программы	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ДОУ; - работа Школы здоровья для детей «Здоровячок»; - создание детского волонтерского десанта из старших дошкольников «Здоровые маячки»; - работа семейного клуба «Здоровый малыш»; - прохождение курсов повышения квалификации на базе ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж» по теме «Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно- воспитательный процесс ДОУ» (за 2012, 2013 г.г. обучились 3 педагога); - работа педагогической гостиной «Здоровым быть здорово»; - проведение мониторинговых исследований по определению отношения воспитанников к здоровому образу жизни; - проведение профилактических мероприятий по профилактике и охране зрения.
Объёмы и основные источники финансирования Программы	общий объем финансирования Программы – 15 тысяч рублей;
Ресурсное обеспечение реализации Программы	наличие кадрового обеспечения; развитая материально-техническая база; информационное обеспечение; стойкая мотивация педагогов, родителей к проведению профилактических мероприятий; финансирование Программы.
Система организации управления и контроля за исполнением	исполнитель ежегодно представляет отчёты о ходе реализации мероприятий Программы и об использовании финансовых средств;

Программы	<p>несёт ответственность за реализацию комплекса закреплённых за ним мероприятий Программы, обеспечивает использование средств, выделяемых на их реализацию;</p> <p>координатор Программы осуществляет общий контроль за исполнением Программы; уточняет целевые показатели и затраты по программным мероприятиям, механизм реализации Программы, состав исполнителей и вносит предложения по их изменению</p>
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - у детей сформированы знания о глазах, как об очень важном органе (они помогают многое узнать об окружающем мире, увидеть его красоту и многообразие, понять окружающих людей и то, что они делают). - у детей сформированы представления о том, что вредно для зрения, а что полезно: дети знают основные правила охраны зрения. - дети освоили приёмы оказания помощи своему зрению: гимнастика для глаз, глазодвигательные тренировки, минутки отдыха «Учим глазки отдыхать»; -старшие дошкольники включились в действия по пропаганде здорового образа жизни; - повысилась компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения и валеологического воспитания детей; - повысилась профессиональная культура педагогов в вопросах здоровьесбережения.
Порядок мониторинга результатов реализации Программы	<p>Анкетирование родителей, тестирование, опрос-беседы, мониторинг заболеваемости детей, мониторинг физического развития детей, анализ качественных и количественных показателей, ежегодные медицинские осмотры детей врачомофтальмологом.</p>

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников являются стратегической задачей государства и регламентируются Законом РФ «Об образовании» (ст. 51).

Вопросы охраны здоровья детей, формирования культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни стоят в центре деятельности каждого дошкольного образовательного учреждения. Задачи профилактики и охраны зрения у детей ставятся и реализуются в соответствии с СанПиН. Для этого в детских садах создаются условия для полноценной реализации направленных на сохранение здоровья технологий на основе подбора педагогических методов, которые способствуют формированию у детей адекватных представлений о своём здоровье и привитию навыков его укрепления.

Зрение – самая ценная и самая хрупкая из систем человеческого организма. С рождения в течение всей жизни человека зрение не только развивается, но и изменяется под воздействием колоссальных нагрузок. Ведь именно при помощи глаз человек получает почти 90% информации об окружающем мире. Хрупкость и ранимость зрения особенно заметны в детском возрасте - юный организм ещё недостаточно укреплен, а значит подвержен различным вредным влияниям. Факторов, ведущих к значительному снижению или даже потере зрения, великое множество. Это и инфекции, и травмы, и чрезмерные нагрузки (просмотр телевизионных передач, занятия на компьютере). Быстрое утомление зрительного анализатора вызывает резкое снижение работоспособности, что отражается на общем состоянии детей. Чрезмерные зрительные нагрузки могут также приводить к утомлению и ухудшению состояния здоровья в целом. По мнению З. Малевой, кандидата педагогических наук, старшего научного сотрудника Института коррекционной педагогики г.Москва, - первопричиной всех нарушений зрения является умственное и психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц.

Ни один другой орган чувств не испытывает такой нагрузки, как глаза! При нарушениях зрения у ребёнка страдает чувственное (визуальное) восприятие окружающего мира – основа познания окружающей действительности. Снижается двигательная и познавательная активность, что может привести к задержке психофизического развития. Ребёнок не рождается с «готовым» зрением, зрительные функции (острота, бинокулярное зрение и др.) формируются постепенно, «оттачиваются» в процессе накопления жизненного опыта. Поэтому так важно как можно раньше, с первых дней жизни, обследовать состояние зрительной системы ребёнка, внимательно наблюдать за ходом её развития, а при первых признаках неблагополучия обратиться за медицинской и психолого-педагогической помощью.

«Глаза - окошко в сердце», - говорят в народе, и это действительно так. Изогнутые брови, длинные ресницы и чистые блестящие глаза придают лицу свежесть. Только здоровые глаза могут быть чистыми и ясными. В известном выражении: «Взгляд ваших глаз был понятней, чем тысяча фраз», - скрыт глубокий смысл. Глядя в глаза, мы не только узнаем о мыслях и чувствах человека, но и видим его состояние здоровья. Яркие лучистые глаза – признак хорошего здоровья.

Начиная с середины двадцатого века, врачи отмечают небывалый рост числа заболеваний органов зрения у детей, вызванных неблагоприятной средой обитания, гиподинамией, появлением компьютеров и других «благ» современной цивилизации, изменением рациона питания и появлением продуктов генной инженерии, а также недостатком знаний о причинах ухудшения зрения и мерах профилактики.

Актуальность

Как сохранить зрение ребенка? Сегодня этот вопрос интересует многих родителей и педагогов республики Марий Эл.

Интенсивное развитие органов зрения происходит в первые годы жизни, и в этот период глаза особенно подвержены воздействию неблагоприятных факторов, поэтому охрана зрения должна начинаться в раннем детстве. На сегодняшний день существует множество методик, программ зарубежных и отечественных авторов. Таких как Г.В. Никулина «Охраняем и развиваем зрение», А.Е. Польской «Самоучитель: как улучшить свое зрение», У. Бейтс «Как улучшить свое зрение без очков», М. Корбетт «Быстрый способ улучшения зрения», М. Суссман «Программа улучшения зрения» и многие другие.

Проблема в том, что предложенные методики и программы по сохранению и улучшению зрения рассчитаны для взрослых, и практически нет технологий для применения в работе с детьми дошкольного возраста. Так назрела необходимость адаптировать литературу к работе с дошкольниками и создать программу по охране и сохранению зрения у детей дошкольного возраста «Зоркие глазки».

Ведущая идея программы: сделать процесс сохранения и улучшения зрения радостным и полезным, заложить в сознании детей положительное бережное отношение к своему зрению.

В рамках настоящей Программы планируется ознакомить дошкольников:

- ✚ со значением отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта;
- ✚ развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые ощущения;
- ✚ с элементарными сведениями об их организме, убедить в необходимости заботиться и беречь части своего тела (глаза, уши, руки, ноги и т.п.);
- ✚ сформировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей), учить видеть красоту в чистоте и опрятности.
- ✚ расширить представления детей о профессии врача;
- ✚ закрепить знания детей о влиянии пищи на здоровье (в частности глаз);
- ✚ дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах) и оказании первой помощи при травмах глаза.

Программа базируется на следующих принципах:

- ✚ Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✚ Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ.
- ✚ Принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- ✚ Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✚ Принцип комплексности и интегративности включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- ✚ Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✚ Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- ✚ Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- ✚ Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- ✚ Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✚ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- ✚ Принцип гуманизма определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.
- ✚ Принцип гуманизации включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия.
- ✚ Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- ✚ Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Для решения проблемы предлагается применить программно-целевой подход, который позволяет мобилизовать ресурсные возможности, сконцентрировать усилия образовательного учреждения и социума.

Настоящая Программа позволит перспективным образом использовать целевые средства на выполнение мероприятий по профилактике сохранения зрения, развитию детского волонтерского движения в пропаганде здорового образа жизни.

При разработке Программы учитывались республиканский и российский опыт по охране и профилактике сохранения зрения.

2. Основные цели, задачи и сроки реализации Программы

Целью настоящей Программы является профилактика сохранения зрения у детей дошкольного возраста, пропаганда ценностей здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели реализация мероприятий Программы будет направлена на решение следующих основных задач:

- Формировать у детей представления о глазах и способах сохранения зрения, формирование культуры «здорового зрения».
- Развивать практические навыки и приёмы, направленные на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему зрению.
- Повышать профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- Повышать валеологическую грамотность и компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения.

Сроки реализации Программы: 01.09.2013 г. по 01.09.2016г.

3. Система программных мероприятий

В образовательный процесс МБДОУ внедряются такие современные здоровьесберегающие технологии, как:

- ✚ технологии сохранения и стимулирования здоровья (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика и упражнения, весёлые тренинги, самомассаж и др.).

- ✚ технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, традиционные, сюжетные, музыкально-ритмические; организованная образовательная деятельность по ЗОЖ и валеологии; акции детского волонтерского десанта «Здоровые маячки».
- ✚ коррекционные технологии (воздействие цветом, музыкой; флора-дизайн, арттерапия, сказкотерапия и др.)

План мероприятий по профилактике сохранения зрения у детей 4-7 лет с использованием здоровьесберегающих технологий **см. в Приложении № 1.**

Школа здоровья для детей «Здоровячок» проводится воспитателями 2 раза в месяц по семи основным темам («Пять помощников моих», «Изучаем свой организм» и др.) в период с октября по апрель месяцы во второй половине дня. План работы Школы здоровья для детей «Здоровячок» **см. в Приложении № 2.**

В рамках взаимодействия детей старшего дошкольного возраста с детьми среднего и младшего дошкольного возраста по Программе охрана зрения дошкольников «Зоркие глазки» в ДОУ функционирует детский волонтерский десант «Здоровые маячки», который пропагандирует идеи здорового образа жизни. Перспективный план работы волонтерского десанта **см. в Приложении № 3.**

В рамках семейного клуба «Здоровый малыш» проводятся разнообразные формы работы с родителями воспитанников: общие, групповые и индивидуальные консультации по вопросам здоровьесбережения детей; анкетирование, конкурсы, круглые столы, турпоходы, фестивали, гостиные и др. Мероприятия семейного клуба направлены на повышение валеологической грамотности и компетенции родителей по вопросам здоровьесбережения детей. План работы клуба **см. в Приложении № 4.**

Охрана и профилактика зрения детей является ведущей идеей педагогической гостиной «Здоровым быть здорово», мероприятия которой направлены на повышение профессиональной культуры и компетентности педагогов в вопросах здорового образа жизни и формировании общей культуры здоровья детей. План работы гостиной **в Приложении № 5.**

4. Ресурсное обеспечение Программы

Для реализации мероприятий Программы необходимо 15 тысяч рублей, в том числе: источником финансирования Программы являются внебюджетные средства МБДОУ, спонсорская помощь социальных партнёров и личные средства автора Программы.

Объёмы и источники финансирования Программы приведены **в Приложении № 12.**

5. Механизм реализации Программы

Исполнители Программы:

координатором определяются лица, ответственные за реализацию мероприятий Программы;

ежемесячно представляют отчёты о ходе реализации мероприятий Программы и об использовании финансовых средств;

несут ответственность за реализацию комплекса закреплённых за ними мероприятий Программы, обеспечивают использование средств, выделяемых на их реализацию.

Координатор Программы:

осуществляет общий контроль за исполнением Программы; уточняет целевые показатели и затраты по программным мероприятиям, механизм реализации Программы, состав исполнителей и вносит предложения по их изменению;

По окончании срока реализации Программы исполнители Программы до 1 сентября 2016 года представляют доклад об итогах выполнения Программы и эффективности использования финансовых средств за весь период ее реализации.

6. Ожидаемые конечные результаты реализации Программы

В результате реализации Программы предполагается, что у детей:

- ✚ сформированы знания о том, что глаза – это очень важный орган. Они помогают многое узнать об окружающем мире, увидеть его красоту и многообразие, понять окружающих людей и то, что они делают. Глаза помогают быстрее и точнее выполнять различные действия с предметами. С помощью зрения можно догадаться, если посмотреть на другого человека внимательно, какое у него настроение (весёлое или грустное). С помощью зрения можно понять отношение взрослых к тебе и тому, что ты делаешь, как себя ведёшь (об этом свидетельствует ласковый, сердитый или удивлённый взгляд).
- ✚ сформированы представления о том, что вредно для зрения, а что полезно: дети знают основные правила охраны зрения.
- ✚ освоены приёмы оказания помощи своему зрению: гимнастика для глаз, глазодвигательные тренировки, минутки отдыха «Учим глазки отдыхать».

В ДООУ сформирован и работает детский волонтерский десант «Здоровые маячки»; созданы условия для самореализации дошкольников и повышения их социальной активности; проведены акции и мероприятия, направленные на пропаганду ценностей здорового образа жизни; повысилась компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения и валеологического воспитания детей; повысилась профессиональная культура и компетентность педагогов в вопросах здоровьесбережения.

7. Порядок мониторинга результатов реализации Программы:

Анкетирование родителей, тестирование, опрос-беседы, мониторинг заболеваемости детей, мониторинг физического развития детей, анализ качественных и количественных показателей, ежегодные медицинские осмотры детей врачом офтальмологом.

**План мероприятий
по профилактике сохранения зрения у детей 4-7 лет с использованием
здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья**

Мероприятия	Время проведения
1 квартал	
<i>Гимнастика для глаз:</i> укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость, расслабляет мускулатуру шеи и плеч	
<p style="text-align: center;">Солнечный зайчик Упражнение: «Просыпайся глазок» Комплекс упражнений «Все больного навещают» Упражнение на снятие зрительного напряжения (метка Аветисова) Упражнения для коррекции зрения</p>	Упражнения выполняются ежедневно 2-3 раза, длительностью 2-4 мин. в течение 2-х недель, затем разучивается следующее
<i>Дыхательные упражнения</i> положительно влияют на обменные процессы, улучшают нервно-психическое состояние, улучшают дренажную функцию лёгких	
<p style="text-align: center;">«Лечебные звуки», «Погончики» «Кошка», «Поворот головы», «Насос»</p>	Ежедневно 2-3 раза, по выбору педагога
<i>Комплекс упражнений для коррекции шейного отдела позвоночника,</i> для улучшения кровообращения	
<p style="text-align: center;">«Сидит белка» Упражнения для мышц шеи «Гуси-Лебеди» Весёлый тренинг: «Цапля», «Мостик», «Колобок», «Ножницы»</p>	Ежедневно в перерыве между занятиями (физ. минутка)
<i>Самомассаж</i> повышает защитные свойства организма, воздействует на активные точки головы с целью улучшения тока крови	
<p style="text-align: center;">Массаж лица «Неболейка» «Муха-Горюха» – самомассаж ушей Массаж биологически-активных точек Массаж рук «Улитка» Точечный массаж по Уманской</p>	Ежедневно после сна или как физ. минутка (по выбору педагога)
<i>Упражнения на расслабление</i> с целью снятия напряжения с определённых групп мышц	
<p style="text-align: center;">«Роняем руки», «Крылья» «Факир», «Страхиваем воду»</p>	Ежедневно

2 квартал	
Гимнастика для глаз: укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость, расслабляет мускулатуру шеи и плеч	
«Солнечный зайчик» (по методике йогов) Комплекс упражнений для глаз «Зайка» Игровое упражнение для глаз «Муха» Комплекс упражнений для глаз «Смотрим вправо – смотрим влево» Гимнастика для глаз по технологии В. Базарнова	Упражнения выполняются ежедневно 2-3 раза, длительностью 2-4 мин. в течение 2-х недель, затем разучивается следующее.
Дыхательные упражнения положительно влияют на обменные процессы, улучшают нервно-психическое состояние, улучшают дренажную функцию лёгких	
Упражнения по А. Стрельниковой «Ладшки» «Обними плечи», «Поворот головы» «Насос», «Большой маятник»	Ежедневно 2-3 раза, по выбору педагога
Комплекс упражнений для коррекции шейного отдела позвоночника, для улучшения кровообращения	
«Сидит белка» «Я позвоночник берегу» Упражнения для мышц шеи «Слон» Весёлый тренинг: «Потягивание», «Карусель», «Мостик», «Медвежата», «Птица»	Ежедневно в перерыве между занятиями (физ. минутка)
Самомассаж повышает защитные свойства организма, воздействует на активные точки головы с целью улучшения тока крови	
Массаж рук «Божья коровка» «Чтобы уши не болели» – самомассаж ушей Массаж биологически-активных точек Массаж носа «Улитка» Точечный массаж по Уманской Массаж головы	Ежедневно после сна или как физ. минутка (по выбору педагога)
Упражнения на расслабление с целью снятия напряжения с определённых групп мышц	
«Мельница», «Крылья» «Факир», «Холодно-горячо»	Ежедневно
3 квартал	
Гимнастика для глаз: укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость, расслабляет мускулатуру шеи и плеч	
Солнечный зайчик Комплекс упражнений «Все больного навешают»	Упражнения выполняются ежедневно 2-3 раза, длительностью 2-4 мин. в

<p>Комплекс для глаз «Зайка» Упражнение на снятие зрительного напряжения (метка Аветисова) Упражнения для коррекции зрения Гимнастика для глаз по технологии В. Базарнова Игровое упражнение «Муха»</p>	<p>течение 2-х недель, затем разучивается следующее</p>
<p>Дыхательные упражнения положительно влияют на обменные процессы, улучшают нервно-психическое состояние, улучшают дренажную функцию лёгких</p>	
<p>«Лечебные звуки», «Шаги» «Кошка», «Ушко», Упражнения по А. Стрельниковой</p>	<p>Ежедневно 2-3 раза, по выбору педагога</p>
<p>Комплекс упражнений для коррекции шейного отдела позвоночника, для улучшения кровообращения</p>	
<p>«Сидит белка» Упражнения для мышц шеи «Гуси-Лебеди» Весёлый тренинг: «Цапля», «Качалочка», «Велосипед», «Гусеница», «Колобок»</p>	<p>Ежедневно в перерыве между занятиями (физ. минутка)</p>
<p>Самомассаж повышает защитные свойства организма, воздействует на активные точки головы с целью улучшения тока крови</p>	
<p>Массаж рук «Божья коровка» «Муха-Горюха» – самомассаж ушей Массаж биологически-активных точек Массаж головы «Ежик» Точечный массаж по Уманской</p>	<p>Ежедневно после сна или как физ. минутка (по выбору педагога)</p>
<p>Упражнения на расслабление с целью снятия напряжения с определённых групп мышц</p>	
<p>«Стряхнём кистями», «Крылья» «Мельница», «Деревянная и тряпичная кукла»</p>	<p>Ежедневно</p>



**План работы
Школы здоровья для детей «Здоровячок»**

Тематика занятий	Основные задачи	Сроки
1. « Пять помощников моих »	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые ощущения.	октябрь
2. « Изучаем свой организм »	Дать детям элементарные сведения об их организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь части своего тела (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)	ноябрь
3. « Чтобы быть здоровым »	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в Чистоте и опрятности.	декабрь
4. « Если ты заболел »	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети, в случае необходимости, обращались к взрослым за помощью. Расширять представления детей о профессии врача. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.	январь
5. « Живые витамины »	Закреплять знания детей о влиянии пищи на здоровье. Дать элементарные представления о витаминах (по сказке Дж. Родари «Приключения Чиполлино»).	февраль
6. « Наши друзья и враги »	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах). Почему домашние вещи могут стать опасными. Бытовые травмы. Первая помощь при травмах.	март
7. « Правильная одежда »	Дать детям представления о «правильной» одежде для прогулок, об одежде в разные сезоны, об обуви; о том, как нужно ухаживать за своей одеждой.	апрель

Каждой теме посвящается по 2 занятия в месяц. Занятия проводят воспитатели в группах во второй половине дня.



Перспективный план деятельности
детского волонтерского десанта «Здоровые маячки»



мероприятия	сроки	ответственные
«Путешествие на Планету здоровья»- театрализованное представление для детей младшего и среднего возраста	сентябрь	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп, волонтерский десант «Здоровые маячки»
Изготовление книжек- малышек «Наши друзья витамины для глаз»	октябрь	Воспитатели подготовительных групп и волонтерский десант «Здоровые маячки»
«Волшебные лепестки цветика-семицветика» - изготовление цветов здоровья для детей младших групп	ноябрь	Воспитатели подготовительных групп и детский волонтерский десант «Здоровые маячки»
Мастер –класс «Научился делать гимнастику для глаз, научи друзей»	декабрь	Инструктор по физической культуре, мед.сестра, воспитатели подготовительных групп и детский волонтерский десант «Здоровые маячки»
Беседа: «Береги свои глазки»- правила доктора Неболейко Акция «Десять правил сохранить зрение ребёнка»- распространение листовок среди родителей	январь	Мед. сестра, воспитатели подготовительных групп и детский волонтерский десант «Здоровые маячки», инструктор по физической культуре
День подвижных игр «Давайте поиграем»	февраль	Инструктор по физической культуре, детский волонтерский десант «Здоровые маячки»
«Почему у Вити заболели глаза»	март	Музыкальный руководитель, детский

(театрализованная постановка)		волонтёрский десант «Здоровые маячки»
Акция «Питаемся правильно»- распространение памяток для родителей	апрель	Мед. сестра, воспитатели подготовительных групп и детский волонтёрский десант «Здоровые маячки»
«Верные друзья здоровья» выступление агитбригады детского волонтёрского десанта «Здоровые маячки»	май	Музыкальный руководитель, детский волонтёрский десант «Здоровые маячки»
Акция «Водитель! Сохрани мне жизнь, будь внимателен на дороге!» распространение листовок	июнь	Воспитатели подготовительных групп и детский волонтёрский десант «Здоровые маячки»
Беседа «Правила первой помощи»	июль	Мед.сестра, воспитатели подготовительных групп и детский волонтёрский десант «Здоровые маячки»
Акция «Живи ёлочка»- изготовление ёлочек из бросового материала	август	Воспитатели подготовительных групп и детский волонтёрский десант «Здоровые маячки»



**Волонтёрский десант «Здоровые маячки»
подготовительной группы «Незабудка»**

**План работы
семейного клуба «Здоровый малыш»**

Срок	Вид деятельности	Содержание	Возрастная группа	Ответственные/ участники
В течение года	Индивидуальные консультации специалистов	Проведение специалистами индивидуальных консультаций по запросу родителей.	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель Участники: специалисты, родители
В течение года	«Гость группы»	Приглашение в группу ДОУ родителей разных профессий	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель Участники: воспитатели, дети, родители
В течение года	Конкурсы для детей и родителей	Проведение конкурсов по темам праздничных мероприятий; выступления на городских и республиканских конкурсах	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель Участники: специалисты воспитатели, дети, родители
В течение года	Газета «Утренняя заря»	Подготовка выпуска газеты	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель Участники: специалисты воспитатели, родители
Сентябрь-октябрь	Анкетирование родителей	Проведение анкетирования родителей по теме: «Забота о здоровье ребёнка»	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре Участники: воспитатели, родители.
Сентябрь	Заседание клуба «Давайте познакомимся: адаптируемся вместе»	Проведение консультаций по вопросам адаптации	Первые и вторые младшие группы	Ответственный: старший воспитатель, педагог-психолог. Участники: специалисты, медицинская сестра ДОУ, воспитатели, родители

Сентябрь-октябрь	Заседание клуба «Здоровый малыш» (две встречи) Консультация «Охрана зрения детей» «Питаемся правильно»	Проведение круглого стола с участием родителей	Средний и старший возраст	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре Участники: воспитатели, родители
Сентябрь	Клуб выходного дня: турпоход «Папа, мама, я - туристическая семья»	Проведение турпохода с участием детей и родителей	Подготовительная к школе группа	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре Участники: воспитатели, родители и дети.
Октябрь	Акция «Мы выбираем здоровый образ жизни»	Презентация семейных мини проектов «Мы выбираем здоровый образ жизни», обобщение опыта семейного воспитания по формированию у детей привычек ЗОЖ	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели. Участники: родители и дети.
Ноябрь	Родительский фестиваль «Твори вместе с нами». Выпуск листовки «Точечный массаж для детей»	Организация и проведение творческого концерта с участием детей и родителей. Изготовление и распространение листовок	Все возрастные группы Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатели. Участники: родители и дети. Мед.работник
Декабрь	Педагогическая гостиная «Движение. Спорт. Здоровье»	Проведение конференции с участием родителей	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели. Участники: родители
Декабрь	Клуб выходного дня: «Лыжня	Лыжная прогулка с участием родителей и	Все возрастные	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по

	зовёт»	детей	группы	физической культуре, воспитатели. Участники: родители и дети.
Январь	Неделя здоровья «Здоровье детей в наших руках»	Тренинги, досуги, беседы, консультации по плану неделя здоровья «Здоровье детей в наших руках»	Все возрастные группы	Ответственные: заведующий ДОУ, старший воспитатель, инструктор по физкультуре, специалисты мед.колледжа, медицинская сестра Участники: воспитатели, родители и дети.
Февраль	Спортивно-музыкальный семейный досуг: «Папа может...»	Подготовка и проведение досуга с участием пап	Все возрастные группы	Ответственный: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели. Участники: родители и дети.
Февраль	День открытых дверей	Организация показа открытых занятий по физической культуре	Все возрастные группы	Ответственный: инструктор по физической культуре, воспитатели. Участники: родители и дети.
Март	Мастер-класс «Любим спортом заниматься»	Подготовка и проведение мастер-класса с участием родителей и детей	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели. Участники: родители и дети.
Март	Творческая мастерская «Спортивный город мастеров»	Изготовление спортивного оборудования и атрибутов для подвижных игр и уголков движения с участием родителей	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели. Участники: родители
Апрель	День здоровья	Подготовка и проведения дня здоровья с участием родителей и детей (по плану дня	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре,

		здоровья)		воспитатели. Участники: родители и дети
Апрель	Заседание клуба «Неделя семьи», проектно-исследовательская деятельность на тему «Моя семья - наши увлечения»	Презентация семейных мини проектов, фотоальбомов «Семейные традиции», организация выставки семейного творчества	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, специалисты ДОУ воспитатели. Участники: родители и дети
Май	Спортивный праздник «Весёлые гонки»	Подготовка и проведение праздника с участием родителей и детей	Средний и старший дошкольный возраст	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, специалисты ДОУ воспитатели. Участники: родители и дети
Май	Клуб выходного дня: турпоход «Папа, мама, я - туристическая семья». Семинар-практикум «Зачем нужна зрительная гимнастика»	Подготовка и проведение турпохода с участием детей и родителей	Средний и старший возраст	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, мед. сестра. Участники: воспитатели, родители и дети.
Июнь	Открытие летнего - оздоровительного лагеря «Ужара»	Подготовка и проведение праздника с участием родителей и детей	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели. Участники: родители и дети.
Июнь	Практикум «Подвижные игры дома и на улице»	Подготовка и проведение практикума с участием родителей и детей	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель инструктор по физической культуре, воспитатели. Участники: родители и дети.

Июль	Вечер вопросов и ответов «Закаляйся, если хочешь быть здоров»,	Подготовка и проведение вечера с участием родителей	Все возрастные группы	Ответственные: старший воспитатель, инструктор по физкультуре, специалисты мед.колледжа, медицинская сестра ДОУ. Участники: воспитатели, родители.
Август	Видео-вечер «Стоп кадр»	Просмотр видео роликов проведённых мероприятий с участием детей и родителей	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре Участники: воспитатели, родители и дети.
Август	Интервью с родителями на тему «Вместе всегда интересней»	Подготовка и проведение интервью с родителями	Все возрастные группы	Ответственный: старший воспитатель, инструктор по физической культуре Участники: воспитатели, родители и дети.



**План работы
педагогической гостиной «Здоровым быть здорово»**

дата	Мероприятия	Ответственные
В течение года	Курсы повышения квалификации для педагогов по теме «Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс ДОУ» на базе медколледжа	администрация
сентябрь	Круглый стол «Видовое разнообразие здоровьесберегающих технологий»	Старший воспитатель, инструктор по ФК
октябрь	Открытый просмотр интегрированного занятия по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни «Сохрани своё здоровье сам» в подготовительной группе «Василёк». Консультация «Гимнастика для глаз»	Воспитатель Царегородцева Т.В. инструктор по ФК
ноябрь	Консультация «Правила безопасного общения с компьютером»	Старший воспитатель
декабрь	Смотр проектов по здоровьесбережению среди педагогов «Детский сад здорового образа жизни». Консультация «Зрение и рациональное питание»	Педагогический коллектив МБДОУ Мед. работник Логинова И.А.
январь	Консультация «Охрана зрения детей на занятиях в ДОУ»	Мед. работник Логинова И.А.
февраль	Семинар - практикум «Изготовление пособий и нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, скалиоза, сохранения зрения» Консультация «Физкультурные паузы как средство, оказывающее положительное влияние на детей во время занятий»	Инструктор по ФК и творческая группа педагогов Инструктор по ФК
март	Педагогический совет по теме «Сохраним зрение детям» Консультация «Требования к освещению и учебному оборудованию».	Старший воспитатель, инструктор по ФК. Мед. работник Логинова И.А.
апрель	Круглый стол «Организация здоровьесберегающего пространства МБДОУ»	Старший воспитатель, инструктор по ФК
май	Конкурс на лучший двигательный центр в групповой комнате	Инструктор по ФК и педагоги МБДОУ
в течение года	Спортивная вечерняя секция для педагогов	Инструктор по ФК
в течение года	Оформление картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастик пробуждения, гимнастики для глаз, релаксационных упражнений и т. д. Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни и распространение их среди родителей	Педагоги МБДОУ, инструктор по ФК, Мед. работник Логинова И.А.

Анкета для оценки знаний и умений родителей по укреплению здоровья ребёнка в семье

Уважаемые родители!

В целях оказания вам профессиональной педагогической помощи в вопросах укрепления здоровья, физического развития детей в семье предлагаем ответить на следующие вопросы.

1. Как вы оцениваете здоровье вашего ребёнка?
 - Хорошее;
 - Удовлетворительное;
 - Плохое;
2. Заботитесь ли вы о здоровье вашего ребёнка?
 - Да;
 - Нет;
 - по мере возможности;
3. Перечислите, что делает ваш ребёнок для укрепления своего здоровья? _____

4. Являетесь ли вы для ребёнка примером в ежедневном укреплении здоровья?
 - Да;
 - Нет;
 - Частично;
5. Что является причиной недостаточной заботы о здоровье ребёнка?
 - Нехватка имеющихся знаний;
 - Слабый медицинский контроль выполнения правил предупреждения болезни;
 - Недооценка здоровья как главного качества человека;
6. Как вы проводите с ребёнком выходные дни?
 - Смотрим телевизор, читаем и играем дома
 - Устраиваем совместные семейные походы на природу, в лес, парк;
 - Посещаем торговые и детские развлекательные центры;
7. Как вы оцениваете психологический климат семьи?
 - Благоприятный;
 - Негативный;
 - Неустойчивый, переменный;
8. Социальный статус вашей семьи?
 - Возраст отца _____
 - Образование отца _____
 - Возраст матери _____
 - Образование матери _____
 - Материальное положение _____
9. Ваши предложения по укреплению здоровья ребёнка в семье? _____

Спасибо за сотрудничество!

Анкета для родителей «Забота о здоровье ребёнка»

Уважаемые родители!

В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья детей просим ответить на следующие вопросы.

1. Часто ли болеет ваш ребёнок?
 - совсем не болеет;
 - болеет редко;
 - болеет часто;
2. Каковы на ваш взгляд, основные причины болезни вашего ребёнка?
 - недостаточное физическое воспитание ребёнка в ДОУ;
 - недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье;
 - наследственность;
3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребёнка?
 - да;
 - нет;
 - частично;
4. Чему, на ваш взгляд, семья и ДОУ должны уделять особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?
 - соблюдение режима;
 - полноценный сон;
 - достаточное пребывание на свежем воздухе;
 - здоровая гигиеническая среда;
 - благоприятная психологическая атмосфера;
 - физические занятия;
 - закаливающие мероприятия;
5. Какие закаливающие мероприятия наиболее приемлемы для вашего ребёнка?
 - облегчённая форма одежды;
 - обливание ног контрастной температурой;
 - хождение босиком;
 - прогулка в любую погоду;
 - полоскание горла водой комнатной температуры;
6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребёнка?
 - да;
 - частично;
 - нет;
7. Нуждаетесь ли вы в помощи специалистов и педагогов ДОУ в вопросах укрепления здоровья вашего ребёнка?
 - да;
 - нет;
 - частично;

Спасибо за сотрудничество!

Рекомендации родителям по охране зрения детей.

Для предупреждения нарушений зрения надо обеспечить соблюдение гигиены зрения, рациональное питание и физическое развитие детям.

Освещение.

Для занятий ребёнку следует предоставить светлое место, лучше у окна. Вместе с тем, необходимо избегать слепящего действия прямых солнечных лучей свет из окна или от настольной лампы (мощностью 60 Вт) должен падать на стол слева от ребёнка. Желательно, чтобы свет падал на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Непременное условие – хорошая освещенность 30 Вт на 1м². Если ребенок играет на полу или вдали от источника света, необходимо включать настольную лампу с абажуром, защищающим глаза. Источник света обязательно спереди и слева.

Посадка.

Очень важна правильная посадка за столом при работе. Нормальное рабочее состояние для глаз от локтя, опирающегося на поверхность стола, до кончиков пальцев у виска. При посадке ступня ребенка должна стоять на полу или подставке, а не висеть. При этом угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой. Любое зрительное напряжение, чтение, рисование, сборка конструктора должны чередоваться с активным отдыхом в течение 10-15 минут, лучше на свежем воздухе независимо от времени года.

Просмотр телевизионных передач.

Ежедневное времяпровождение у телевизора отрицательно сказывается на режиме дня, т.к. заменяет собой прогулки. Детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста следует смотреть только дневные передачи и не больше 2-3 раз в неделю. По наблюдением медиков, после 60 минут непрерывного сидения у телевизора замечен зрительный дискомфорт. Признаки утомления проявляются в частой смене положения тела, в потягиваниях, отвлечениях. Следовательно, смотреть телевизор непрерывно желательно не более часа. Расстояние от глаз до телевизора должно быть не менее 3 метров, при этом, следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Смотреть телевизор нужно в освещенной комнате, т.к. полумрак создает условия для дополнительной нагрузки на зрение.

Работа на компьютере.

Ребенок 3-5 лет может сидеть за компьютером не более 10 минут, 6-9 лет не более 15-25 минут, 10-15 лет – не более 30 минут. Расстояние от монитора до глаз 40-75 см. после работы с компьютером необходимы подвижные игры на воздухе.

Несколько советов как приучить ребенка носить очки.

Очки должны быть удобными и соответствовать конфигурации и размерам лица. Они не должны давить на виски и переносицу, иначе у ребенка может появиться головная боль. Чтобы очки хорошо держались, заушники должны быть закругленными. Прикрепите к заушникам резиночку, тогда ребенок не сможет сбросить очки на пол. Начните заранее носить очки сами. Мама, папа в очках – это так интересно. Надевайте игрушечные очки на любимого куклу, мишку и т.п. Если малышу, особенно с миопией или косоглазием, выписаны очки, то их обязательно нужно носить. Возможно, вам придётся потратить много сил и терпения, но дело того стоит!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Астенопия

Что такое компьютерный зрительный синдром (астенопия)?

Астенопия (зрительное утомление) — функциональные нарушения, сопровождающиеся неприятным ощущением в области глаз (резь, жжение, чувство «песка», покраснение глазных яблок, затуманивание зрения и др.), возникающими на напряжённой зрительной работе.

Факторы риска астенопии.

Основными факторами риска астенопии являются: работа на компьютере (независимо от монитора); чтение книг на мобильных компьютерах; длительное вождение автомобиля, особенно в сумерках и в ночное время; работа, требующая постоянного зрительного внимания; длительное чтение; ежедневный просмотр телепередач; неправильно подобранные очки; неправильно организованное освещение в помещении;

Симптомы астенопии

Компьютерному зрительному синдрому наиболее подвержены люди в возрасте от 12 до 40 лет. Основными жалобами являются: чувство жжения в глазах; чувство «песка» в глазах; боли в области глазниц и лба; боль при движении глаз; покраснение глаз; двоение в глазах (диплопия); замедление перефокусировки с ближних на дальние предметы и обратно (нарушение аккомодации); ухудшение зрения; быстрая утомляемость при чтении; головная боль; раздражительность; возникает зрительный эффект Мак-Калаха. Если перевести взгляд с экрана на чёрный или белый предмет, он «окрашивается» в цвет, который доминировал на экране.

Пять советов маме.

1. Малыши нередко травмируют глаза игрушками. Штырь пирамидки, острые детали конструктора опасны, поэтому ребёнок должен играть только под вашим присмотром.
2. Оберегайте детей от падения: сильный удар головой нередко провоцирует развитие косоглазия.
3. «Умей постоять за себя» - плохой совет для сына. В драке полученный удар по голове или в глаз может вызвать контузию глазного яблока и привести к подвывиху хрусталика. Из-за такой травмы возрастает риск развития вторичной глаукомы.
4. Отдыхая с малышом на даче, следите, чтобы он никогда не оставался один с домашними птицами. Они агрессивны, могут клюнуть в глаз, который порой не удаётся спасти.
5. Убирайте подальше аэрозольные косметические средства. Соблазн «нажать на кнопку» велик. Если спрей попал ребёнку в глаз, промойте их большим количеством воды и срочно отправляйтесь с малышом к окулисту.

Десять правил, позволяющих сохранить зрение у ребёнка.

1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.
2. Включайте в его рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту. Давайте ему чернику, бруснику, клюкву и зелень: петрушку, укроп.
3. Следите за его осанкой. При «кривой спине» нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

4. Не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит то строго напротив и не ближе 3-х метров.
5. Постарайтесь, чтобы ваш ребёнок не читал лёжа, и меньше пользовался искусственным освещением.
6. Не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.
7. Не разрешайте ребёнку увлекаться компьютером. Дошкольник может играть не более получаса в день. Дошкольник — 1 час в день, в два подхода с перерывом 20 минут.
8. Проследите, чтобы ребёнок не играл на сотовом телефоне.
9. Ежедневно делайте гимнастику для глаз — превратите эту процедуру в игру.
10. Дополнительной заботе о зрении способствует приём антиоксидантов, например таких как экстракт черники, бета-каротин, витамины С,Е, минералы селен, цинк.

Зачем нужна зрительная гимнастика детям.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома.

Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

Каким детям показана гимнастика для глаз?

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединиться к выполнению полезных для глаз упражнений.

Комплекс зрительной гимнастики для детей

Какую простейшую гимнастику для глаз можно порекомендовать для детей, чтобы сберечь зрение? Предлагаем вам один из несложных комплексов упражнений. Длительность занятий — 3-5 минут. Упражнения выполнять сидя или стоя.

1. На счет «раз, два» фиксировать взгляд на близком объекте (на расстоянии 15 - 20см), на счете «три — семь» взгляд перевести на дальний объект, на счет «восемь» взгляд снова перевести на ближний объект.
2. И.П. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в И.П.
3. И.П. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4 - 5 раз.
4. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на минуту представить погружение в полную темноту), открыть глаза. Повторить 3-4 раза

5. Для выполнения следующего упражнения потребуется дополнительный материал. На стене располагается рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Детям предлагается «пройти путь» глазами; от начала змейки до конца, от начала спирали до центра, по цветным кубикам заданным вами.

6. В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

7. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.

8. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд. Зрительная гимнастика способствует повышению тонуса глазных мышц, уменьшает утомляемость глаз, действует как профилактика сохранения зрения.

Польза данных упражнений данной гимнастики для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении, то есть через 20 минут занятий для детей 3-5 лет и через 30 минут для детей 6-9 лет ежедневно.



Консультация для педагогов «Охрана зрения детей на занятиях в ДОУ»

Зрение у детей играет важную роль в дальнейшем развитии личности. Следует помнить, что наибольшая нагрузка на зрение бывает во время обязательных занятий, а поэтому контроль за их длительностью и рациональным построением очень важен.

Прежде всего необходимо ограничить длительность занятий, связанных с напряжением аккомодации глаза. Чисто зрительная работа не должна превышать 5 – 10 минут в младшей группе детского сада и 15-20 минут в старшей и подготовительной к школе группах. После такой длительности занятий важно переключить внимание детей на задания, не связанные с напряжением зрения. Если почему – либо невозможно изменить характер самого занятия, то обязательно надо предусмотреть 2-3 минутную паузу. Неблагоприятно для зрения и такое чередование занятий, когда первое и следующее за ним, – однотипные по характеру и требуют статистического и зрительного напряжения. Желательно, чтобы второе занятие было связано с двигательной активностью. Это может быть занятие гимнастикой или музыкой.

Особенно важно повысить эффективность 10-минутного перерыва между двумя занятиями. Для этого можно предложить детям по окончании первого занятия подойти к окну и в течение 2-3 минут смотреть в даль. Целесообразно то же самое повторить по окончании второго занятия. Такое несложное упражнение, если его проводить ежедневно, помогает восстановить уровень зрительных функций, временное снижение которых под влиянием занятий неизбежно.

Воспитатели ДОУ должны хорошо знать детей, нуждающихся в индивидуальном наблюдении в связи с недостатком зрения. Таких детей следует ограничить в занятиях или в отдельных случаях даже полностью освободить от некоторых из них. Подробные сведения об этом воспитатели должны систематически получать от медицинского работника детского учреждения.

Исследование зрения детей можно проводить в поликлинике или в детском учреждении, но у детей дошкольного возраста лучше проверять зрение непосредственно в детском саду, в привычной для них обстановке. Новая, необычная обстановка нередко затормаживает детей и бывает трудно получить у них правильный ответ, особенно при исследовании остроты зрения. Лучше, если исследование зрения проводит врач-офтальмолог. Однако отсутствие последнего не исключает необходимости и возможности наблюдения за состоянием зрения детей медицинскими работниками ДОУ. Они могут проверить только остроту зрения, которая определяется при каждом плановом педиатрическом осмотре, но и это очень важно.

В дошкольном возрасте проводить обследование труднее, чем в более старшем. Маленький ребёнок легко отвлекается и утомляется во время осмотра, неохотно отвечает на вопросы, поэтому далеко не всегда с первого раза удаётся точно определить остроту зрения. Между тем, это очень важно. У детей дошкольного возраста острота зрения определяется по специальным детским таблицам с изображением фигурок. Лучшей считается таблица Е.М. Орловой. Таблицу следует поместить на такую высоту, чтобы нижний ряд знаков был на уровне глаз ребёнка. Располагать их следует на расстоянии 5м от ребёнка.

Знание показателей только остроты зрения без установления рефракции весьма существенна в профилактическом отношении, но только при условии дальнейшего наблюдения окулиста за теми детьми, у которых обнаружена острота зрения менее 1,0. Наблюдение проводится в порядке диспансеризации.

Все дети с пониженной остротой зрения, даже небольшой степени (начиная с 0,9), должны быть показаны офтальмологу. В схему исследования зрения детей включается ряд анамнестических данных (которые могут быть предоставлены медицинским работником ДОУ), в том числе сведения об условиях, при которых дети занимаются, и результаты исследования остроты зрения.

Такой комплекс анамнестических данных и знакомство с гигиеническими условиями в детском учреждении (желательно и дома) на основании анализа сведений, приведённых в анамнезе, поможет врачу правильно наметить конкретные мероприятия для улучшения зрения.

В заключение следует отметить, что только творческая совместная работа медицинского работника и педагога-воспитателя при активной помощи родителей будет определять эффективность охраны зрения детей в дошкольном возрасте.

Требования к освещению и учебному оборудованию

Использование дневного света должно быть максимальным. Наилучшее естественное освещение в группах – боковое левостороннее с применением солнцезащитных устройств. Если глубина помещения больше 6 метров, необходимо устройство правостороннего подсвета. Недопустимо направление основного светового потока справа, спереди и сзади.

Искусственное освещение обеспечивается люминесцентными лампами или лампами накаливания. Освещенность в учебных помещениях должна быть не менее 500 ЛК. Большое значение для создания оптимальных условий видимости придается нормированию яркостей в поле зрения воспитанников. Качественные показатели освещения достигаются путем соответствующей окраски столов, потолков, пола, инструмента т.п. Правильный выбор цвета при окраске учебных помещений и предметов оборудования улучшает условия зрительной работы воспитанников. Доказано, что зеленый цвет оказывает наиболее благоприятное воздействие на зрительные функции, уменьшает утомление, снижает зрительное напряжение. Поэтому, светло-зеленый цвет рекомендуется для рабочих поверхностей столов и панелей стен. Допустимы так же цвета: светло-голубой, светло-серый, бежевый, цвет натуральной древесины с коэффициентом отражения не менее 0,45. Потолок и стены групповой комнаты рекомендуется красить в белый цвет.

Светлая краска не только повышает освещенность рабочих мест, но и оказывает положительное психологическое действие. Занятия в светлом помещении повышают жизненный тонус и работоспособность воспитанников.

Необходимо помнить о досках в учебной зоне. Плохая освещенность доски, блики, создаваемые ее черной поверхностью, затрудняют зрительную работу воспитанников, способствуют быстрому утомлению зрения. В учебной зоне лучше устанавливать коричневые или темно-зеленые доски, чтобы избежать резкого контраста между поверхностью доски и прилегающей к ней светлой поверхностью стены. Доска, стол, стены пол должны быть матовыми. Настенная доска располагается таким образом, чтобы нижний край находился над полом на расстоянии 65-75 см. Для создания равномерной освещенности в групповой комнате, ориентированной на южную сторону горизонта, с большими светопроемами следует предусматривать солнцезащитные приспособления. Лучшими из них являются поворотные жалюзи, установленные между оконными рамами. Влажная уборка оконных стекол должна проводиться не реже 1-2 раза в месяц изнутри и не реже 3-4 раз в год снаружи. В зимнее время нельзя допускать замерзания стекол. Освещенность при этом в группе снижается на 60-80%. Нельзя также заслонять окна цветами. Деревья с густой лиственной кроной могут быть посажены не ближе 15см от здания детского сада.

Физкультурные паузы как средство, оказывающее положительное влияние на детей во время занятий

Физкультурные паузы оказывают положительное влияние на детей во время занятий.

Общие правила тренировочных упражнений.

Упражнения лучше начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость.

Никогда не делайте усилий увидеть объект. Частое и длительнонапряжение глаз приводит к окончательному снижению зрения.

При выполнении упражнений следует помнить, что работающие мышцы интенсивно поглощают кислород. Поэтому, во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать.

Глаз должен быть в постоянном движении – так предусмотрено природой. Движения предпочтительнее, но и периодическое расслабление тоже важно.

Практически во всех упражнениях надо моргать. Не забывайте об этом!

Во время выполнения упражнений (если нет исключений) обязательно снимать очки. Помните, что обычно люди, не носящие очки, улучшают свое зрение значительно быстрее и эффективнее. Поэтому, старайтесь либо исключить ношение очков, либо уменьшить время их ношения. Кроме того, по мере улучшения зрения своевременно меняйте очки на более слабые. Конечно, не всем людям удастся избавиться от очков, но все получают большую или меньшую пользу от упражнений.

Ваше правило - делать упражнения понемногу, но чаще. При этом помните, что задача заключается не в исполнении формальной тренировки, а в превращении упражнений в привычку.

Если один глаз у Вас сильнее, чем другой, то дайте более слабому глазу больше работы при помощи прикрытия сильного глаза повязкой или ширмочкой.

Временное улучшение зрения наступает быстро, но время наступления постоянного улучшения зрения будет разным для разных людей.

Дети на лечение реагируют намного быстрее. Любой метод, который не дает видимых результатов после проведения курса, должен быть исключен или заменен другим.

Помните, восстановление зрения - процесс комплексный. Приведите в соответствие со своим желанием улучшить зрение диету, дыхание, объем бытовой и зрительной нагрузки

Старайтесь, чтобы в ваш личный комплекс входили упражнения всех типов. Составляйте себе комплексы упражнений на неделю и меняйте их, чтобы избежать скуки.

Нет ничего плохого, если вы остановитесь на определенном комплексе, который Вам дает наиболее положительный эффект как в виде повышения остроты зрения, так и снятия симптомов зрительного утомления и достижения состояния зрительного комфорта.

Чем больше и чаще Вы будете уделять время своим глазам, тем быстрее Вы ощутите эффект от домашнего лечения. Считается, что для достижения стойкого эффекта необходимо постепенно довести время однократной тренировки до 10-15 минут. При этом желательно проводить 2-3 тренировки в день.

Один раз в неделю перечитывайте приведенные выше правила и технику упражнения.

По возможности воспользуйтесь помощью офтальмолога для проверки Вашего зрения в динамике. Обязательно осуществляйте самоконтроль в домашних условиях.

Зрение и рациональное питание

Для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием. Цель рационального питания – разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов. Известно, что при недостатке в питании витаминов, зрение ухудшается, поэтому старайтесь поддерживать еженедельный рацион питания на уровне, обеспечивающем поступление необходимых витаминов.

Многие заболевания глаз возникают из-за недостатка в организме микроэлемента калия. Следует помнить, что калий содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке. Очень много его в картофеле, черносливе, кураге и изюме, но это не значит, что только потребление большого количества продуктов содержащих эти витамины, исправит положение.

Фрукты и овощи кипятить не желательно, так как при нагревании в них разрушаются витамины В-3 и С. Постарайтесь включать в рацион питания больше сырых овощей, фруктов и зелени.

Помните, что избыток витамина «А», поступающего в организм, может вызвать отрицательные последствия. В виде таблеток это витамин можно применять только по назначению врача.

Старайтесь избегать лишнего количества сахара, хлеба, круп, соков, варенья, шоколада, пирожных, тортов. Не рекомендуются сладкие газированные напитки.

Доктор медицинских наук Э.С.Аветисов пишет, что часто при заболеваниях глаз предпочтительны лекарственные растения. Первое место, ссылаясь на опыт народной медицины, она отводит чернике. Размоченные ягоды нужно есть утром за 30 минут до еды.

Благоприятное влияние на органы зрения оказывает китайский лимонник. Сок и варенье из ягод помогают усилить чувствительность периферического и центрального зрения.

Очень успешно повышает остроту зрения настой плодов шиповника, который нужно пить ежедневно по половине стакана за 1 час до еды.

Ягоды рябины содержат значительное количество витамина А. Вследствие этого, они положительно влияют на сетчатку глаза.

Ягоды облепихи способствуют восстановлению нарушенного сумеречного зрения при куриной слепоте.

Морковный сок, выпиваемый ежедневно натощак в течение 3 месяцев, также улучшает зрение.

Семинар – практикум для воспитателей
«Использование нестандартного оборудования для повышения интереса
у детей к двигательной активности

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным:
сделайте его крепким и здоровым!»*

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем.

Движение составляет основу практически любой деятельности ребёнка. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Однако в настоящее время отмечается значительное сокращение объёма двигательной деятельности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению уровня здоровья дошкольников, уменьшению защитных сил организма, способствует задержке умственного и физического развития. Дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушения функций организма. Опираясь на мнения специалистов в области физического воспитания дошкольников, утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально-педагогических условий. И одним из важных условий в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно – пространственная среда. Прежде всего это двигательная предметно – развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой и полифункциональной. При проектировании предметно – пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни детей – дошкольников нужно учитывать следующие факторы:

- индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
- особенностей его эмоционально-личностного развития;
- индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей.

Практика показывает, одна только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. И этому способствует использование нестандартного оборудования не только на занятиях по физической культуре, но и в самостоятельной двигательной деятельности

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно-игровое нестандартное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нём;
- создавать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучать применять предметы спортивно-игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;
- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Проведение физкультурных занятий с использованием нестандартного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нестандартного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки.

Эффективно использовать физкультурное оборудование - это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физических упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей.

Нестандартное физкультурное оборудование можно использовать:

- на утренней гимнастике;
- на корригирующей гимнастике;
- на физкультурных занятиях;
- на праздниках и развлечениях;
- в дыхательной гимнастике;
- в упражнениях в релаксации;
- на прогулке.

Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Упражнения с нестандартным оборудованием совершенствуют:

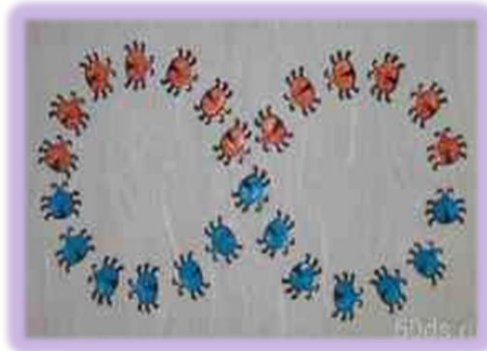
- развитие интереса у детей к физкультурным занятиям;
- улучшение качества выполнения упражнений;
- формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- развитие объёма лёгких;
- координацию движений, увеличение силы и выносливости мышц;
- контакт между педагогом и ребёнком.

Один из приёмов повышения эффективности использования физкультурного оборудования – новизна, которая создаётся за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования, разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, домики, заборчики, барьеры).

Использование тренажёров для развития восприятия и зрительно-моторной координации

На занятиях мы используем модифицированные зрительно-координаторные схемы-тренажёры
Место нанесения схем-тренажеров – стены кабинета.

Тренажёр «Жучки-паучки»



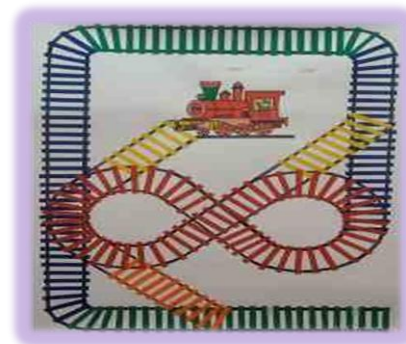
Тренажёр «Бабочки»



Тренажёр «Бабочка»



Тренажёр «Железная дорога»



Упражнения с этими тренажёрами заключается в одновременном слежении глазами и обведении указательным пальцем или одноимёнными указательными пальцами рук заданной траектории в положении стоя с одновременным пением.

Особенности упражнений:

- a. базируются на зрительно-координаторных схемах-тренажёрах;
- b. выполняются в позе свободного стояния;
- c. дети одновременно следят глазами, обводят указательным пальцем или одноимёнными указательными пальцами рук заданную траекторию и поют;
- d. максимальная продолжительность таких упражнений 1,5–2 минуты.

Смета для реализации мероприятий Программы

	наименование оборудования	цена в руб.	стоимость в руб.	имеется	требуется в руб.
1.	пособия и игры по профилактике нарушений зрения детей	2000	2000	частично	2000
2.	методическая литература по охране зрения детей	900	900	частично	900
3.	канцелярские и расходные материалы	1100	1100	частично	1100
4.	цветная распечатка материалов	600	600	-	600
5.	детская форма для волонтерского десанта «Здоровые маячки» <i>*футболки с эмблемой</i> (20 штук) <i>*пилотки</i> (20 штук)	6000	6000	-	6000
		1000	1000		1000
6.	пособия, инвентарь для спортивных залов по профилактике нарушений зрения детей	3400	3400	частично	3400
	Итого:	15000	15000		15000

Полная стоимость для реализации мероприятий Программы составляет 15 тысяч рублей.