

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 7 «ЯРОСЛАВНА»
Алтайский край город Рубцовск**

Тема проекта «Здоровые глазки»

**Тип проекта: познавательный,
практико-ориентированный, среднесрочный.**



**Участники проекта:
Колесникова Дарья, 5 лет
Поломошнова Анна, 6 лет
Петрова Вика, 6 лет
воспитанницы группы №6,
руководитель:
Литвиненко Инна Сергеевна.**

Проблемный вопрос:

**Возможно ли сохранить или
восстановить зрение?**



Гипотеза:

Если соблюдать рекомендации, способствующие сохранению зрения – зрение возможно улучшить.

Цель проекта:

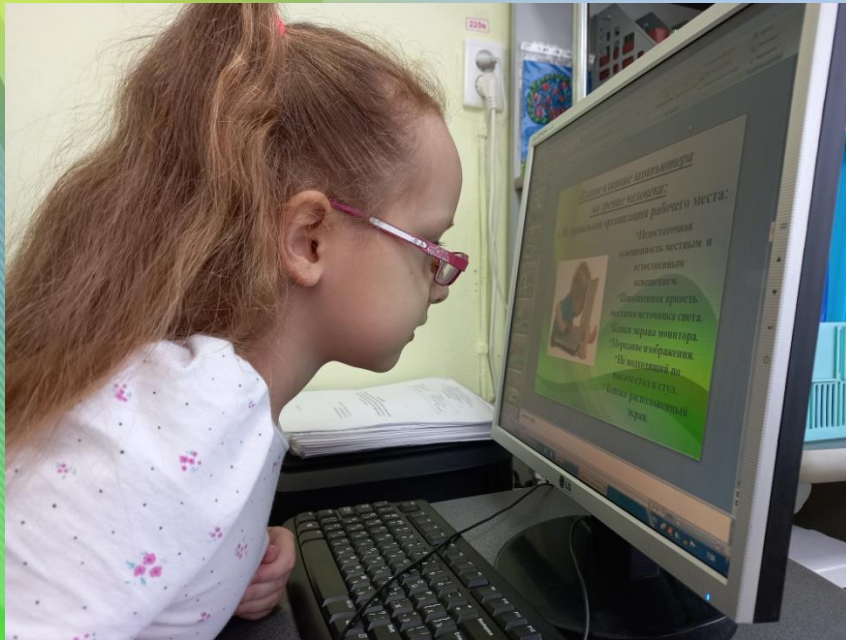
Формирование привычки применения здоровьесберегающих технологий для сохранения зрения.

Задачи проекта:

- **Расширить знания о причинах, отрицательно влияющих на зрение.**
- **Исследовать здоровьесберегающие технологии, позволяющие избежать плохое влияние на зрение человека.**
- **Воспитывать привычку применения здоровьесберегающих технологий для сохранения хорошего зрения.**

Факторы, отрицательно влияющие на зрение человека:

1. Не правильная организация рабочего места:



*** Недостаточная освещенность местным и естественным освещением.**

*** Повышенная яркость местного источника света.**

*** Блики экрана монитора.**

*** Мерцание изображения.**

*** Не подходящий по высоте стол и стул.**

*** Близко расположенный экран.**

2. Злоупотребление временем, которое было отдано компьютеру.



Зависимые от компьютера дети не могут правильно оценивать свое время. Вместо полезных занятий они просиживают перед экраном, отделяясь от родителей междометиями и обещаниями все сделать через пять минут.

3. Пренебрежение зрительной гимнастикой



* Когда человек смотрит вдаль, глаза его испытывают меньшую нагрузку, чем во время рассматривания предметов, расположенных вблизи. Когда мы смотрим в монитор, глаза находятся в напряжении.

* Если не давать им время для отдыха, пренебрегать гимнастикой, может возникнуть спазм аккомодации (миопия).

Кроме того, человек, сидящий перед экраном, реже моргает, из-за чего ухудшается увлажнение роговицы - синдром "сухого глаза".

4. Несбалансированное питание.



Fast Food

- Дефицит белка и витаминов, особенно А, Е, С, группы В может спровоцировать или усугубить развитие нарушений зрения в детском и подростковом возрасте

5. Недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе.



- Ребенок обязательно должен много двигаться и проводить хотя бы 1,5–2 часа в день на улице, для того чтобы иметь возможность смотреть вдаль.
- Для сохранения хорошего зрения полезны такие виды спорта, как плавание, стрельба из лука, лыжи, коньки, бадминтон, теннис, волейбол и футбол.

6. Не соблюдение режима дня.

- Поздний отход ко сну, прогулки на улице заменяются играми за компьютером.
- Часто родители, стараясь улучшить успехи детей и расширить их образование, делают это за счет отдыха, в том числе сна, во время которого расслабляется весь организм.
- В результате – зрительная усталость, переутомление, нервные срывы.



7. Стресс.



Психические переживания возбуждают нервную систему, а из-за этого возникает перенапряжение глазных мышц, сужаются сосуды, ухудшается кровоснабжение. Причиной ухудшения работы глаз становится постоянное перенапряжение мышц, что приводит к развитию астигматизма, близорукости и дальнозоркости.

8. Плохая экология



- **Состояние здоровья хрусталика и глаз в целом зависит от воздействия различных факторов окружающей среды. Например, использование неочищенной воды может быть причиной уплотнения и помутнения хрусталика. В результате может развиваться катаракта, так как в ткани хрусталика нарушаются обменные процессы.**

Здоровьесберегающие рекомендации:

1. Правильная организация рабочего места:

- *Высота стула должна соответствовать длине голени, ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку, максимальная глубина сиденья должна составлять $2/3$ длины бедра.
- *Расстояния от монитора до глаз должно быть 60-70 см.
- *Спину держи прямо, стараясь опираться всей поверхностью на спину кресла.
- *Освещение (естественное или местное) с противоположной стороны от ведущей руки без бликов.



2. Соблюдение временных рекомендаций занятий за компьютером и другими гаджетами:



**Время работы
дошкольника за
компьютером
– 20 минут.**

3. Выполнение зрительной гимнастики:

Гимнастика для глаз



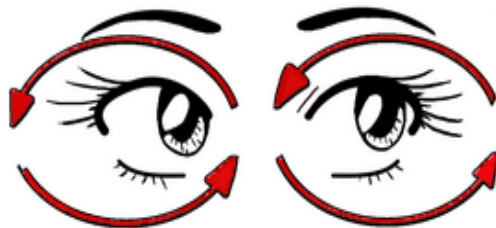
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Такие упражнения отнимут не больше 5 минут времени, зато послужат отличной гимнастикой для глаз и снимут усталость.

4. Сбалансированное питание.



Обогатить рацион питания продуктами, богатыми необходимыми для глаз лютеином, каротином, витаминами С, Е, А, группы В и цинком.

5. Ежедневные прогулки



- **Почаще гуляйте. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на весь организм, в том числе и на зрение. Ведь на природе мы расслабляемся и расслабляем свои глаза.**

6. Занятие спортом.



7. Соблюдение режима дня

Соблюдение режима дня



- **Полноценный сон.**
Недосыпание может спровоцировать нарушения зрительного нерва.

8. Раз в год обязательно посещайте врача-офтальмолога.



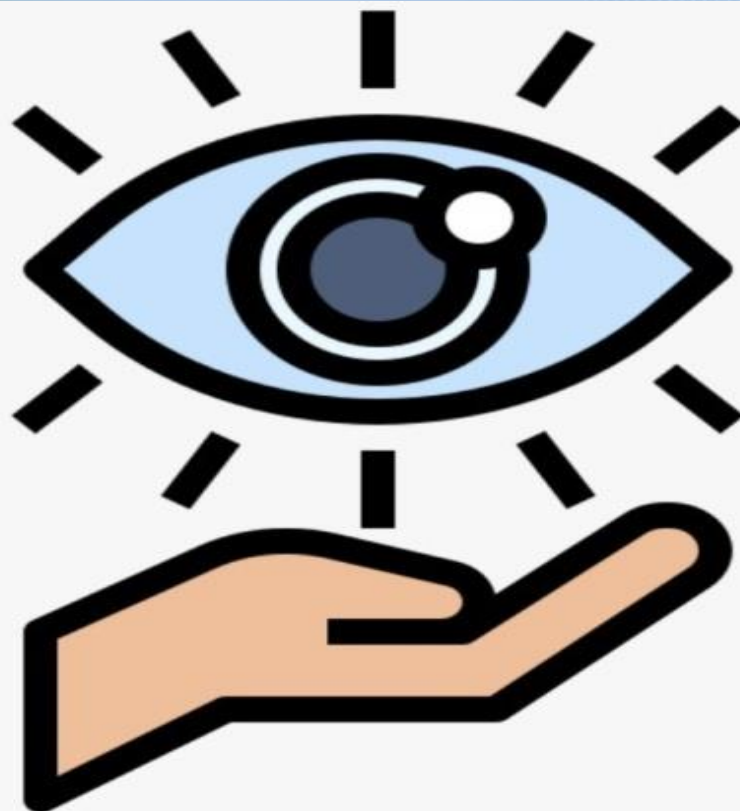
Заключение:

**Между зрением и нашим организмом,
существует прямая связь.**

Зрение нужно беречь с детства.

**Необходимо следить за глазами,
соблюдать рекомендации врачей,
делать зарядку для глаз и конечно же,
вести здоровый образ жизни.**

*Здоровье наших глаз в
наших руках.*



Спасибо

за внимание