

Календарно – тематический план 1 год обучения (младшая группа)
проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах

	Стихи	Движения
Зрительная гимнастика	СЕНТЯБРЬ	
	<p>Огуречик Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Взор переводят вверх, вниз. - Моргание глазами. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	ОКТАБРЬ	
	<p>Котик Ходит котик по дорожке, Смотрит котик к нам в окошко, Котик серенький, Хвостик беленький.</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	НОЯБРЬ	
	<p>Зоопарк В зоопарке мы ходили, К каждой клетке подходили, И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят.</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами, - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	ДЕКАБРЬ	
	<p>Мяч Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p>- Моргают глазами. - Взор перемещают вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Зажмуривают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	ЯНВАРЬ	
	<p>Одежда Ох, испачкалась одежда, Мы ее не берегли, Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.</p>	<p>- Широко открывают глаза. - Взор перемещают вправо, влево. - Взор перемещают вверх, вниз. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	ФЕВРАЛЬ	
	<p>Чайник Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу, Крышка громко зазвенела: «Пейте чай, вода вскипела»</p>	<p>- Моргают глазами. - Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза и представляют, как пьют чай. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	МАРТ	
	<p>Петух Он носом в землю постучит, Взмахнет крылом и закричит, Кричит он даже сонный, Крикун неугомонный!</p>	<p>- Моргают глазами. - Взор перемещают вправо, влево. - Широко открывают глаза, моргают. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
АПРЕЛЬ		
<p>Светофор Три света есть у светофора, Они понятны для шофера:</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко открывают глаза.</p>	

	<p>Красный свет – проезда нет, Желтый – будь готов к пути, А зеленый свет – кати!</p>	<p>- Закрывают глаза. - Взор переводят вправо, влево. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
МАЙ		
	<p>Одуванчик Раз – налево, два – направо, Одуванчик сделал круг, Приземлился, огляделся И нашел себе подруг!</p>	<p>- Взор переводят вправо, влево. - Вращают глазами по кругу. - Закрывают глаза. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>

Подвижные игры (профилактика нарушения зрения)

Игры на улице	Игры в группе
<p><u>Охотники</u> Играющие, разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.</p> <p><u>Невод</u> Все игроки - рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они - рыбаки.</p> <p><u>Берегись, Буратино!</u> У одного из играющих на голове колпачок. Он - Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они. меняются ролями.</p> <p><u>«Канатоходцы»</u> Играют 5 и более человек. Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 - 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты - «слетят с каната».</p> <p><u>Брось в кольцо</u> В комнате или на школьном дворе подвешивают кольцо на высоте примерно 1,5 метра. А в руки каждому участнику дают палочку длиной до 50 сантиметров. Надо с расстояния 10-15 шагов пробежать к кольцу, бросьте палочку так, чтобы она проскочила через него, и вновь поймать ее. Если игрок выполнит задание, он выигрывает два очка; если не успеет поймать палочку и она упадет на пол - одно очко, ну а если бросит так, что промахнется, бросок просто-напросто не зачитывается. Игра продолжается пять минут. Кто набрал больше очков, тот и победил.</p>	<p><u>Колобок</u> Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.</p> <p><u>Найди своё место</u> Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула. Аналогично можно провести игру на закрепление цвета, классификации животных и т.д.</p> <p><u>Не попадись на удочку</u> Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком - мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадет на удочку», т. е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попаавшийся водит. Игра продолжается.</p> <p><u>«Мыльные пузыри»</u> Один из игроков надувает мыльные пузыри, а остальные детки должны их поймать и «лопнуть». Разумеется, надувать мыльные пузыри может и взрослый, выступающий организатором подвижных игр для дошкольников. Особенно актуально это в том случае, когда в игре принимают участие совсем маленькие дети.</p> <p><u>«Найди предмет»</u> Для проведения этой подвижной игры для дошкольников необходимо разложить по всей комнате в самых разных местах небольшие предметы. Это могут быть кубики, маленькие машинки, колечки от пирамидки. Задание для ребенка – максимально быстро найти все игрушки.</p>

«Светофор»

Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный – маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются на полусогнутых ногах, зелёный – прыгают на носках.

«Охотник и олени»

Два, три ребенка «охотники», все остальные дети «олени». «Охотники» с мячом в руках бегают по площадке за «оленьями» и должны попасть в них мячом.

«Караси и щука»

На противоположных концах площадки чертят линиями две "затоки", где живут караси. Расстояние между затоками приблизительно 10-12 шагов. Среди детей выбирается "щука", которая становится посередине площадки - речки. Все дети "караси", становятся в шеренгу на одном конце площадки. На слова воспитателя "раз, два, три!" все караси переплывают на противоположный берег, в другую затоку. Щука их ловит. При повторении выбирают другого ребенка "щуку".

«Шоферы»

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На

«Не опоздай»

Взрослый раскладывает на полу по кругу разноцветные кубики или другие игрушки. Это – фишки. Дети становятся каждый у своей игрушки. По сигналу взрослого они разбегаются по всей комнате, а по команде «Не опоздай!» бегут обратно к фишкам.

«Птички»

Дети – «птички» садятся на стульчики, расставленные за начертанной линией. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всей площадке, кто куда хочет. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели» дети спешат и садятся на свои стульчики. Воспитатель называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется.

«Найди себе пару!»

Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например удары в бубен) дети расходятся или разбегаются по всей площадке. На другой сигнал - два удара в бубен или слова: "Найди себе пару!" снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет пару, дети говорят: "Галя, Галя (называют имя ребенка), поспеши, быстрее пару выбери!" Игра повторяется

«Искатели»

Дети встают со своих мест и отворачиваются к стене, закрывают глаза. Воспитатель с другой стороны группы раскладывает флажки так, чтобы их не было видно. На обговоренный сигнал дети раскрывают глаза и идут искать флажки. Кто нашел, тот садится на свой стульчик с найденным флажком. Когда все флажки будут найдены, дети встают и под песню воспитателя ходят с ними по группе. Первым в колонне идет тот, кто раньше всех нашел флажок. Дети обходят один раз площадку и садятся на свои места. Игра повторяется.

«Палочка – стукалочка»

С одной стороны группы посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец группы, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит:

слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

«Пастух и волк»

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

«Смени флажок»

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

«Ловля бабочек»

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки".
На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад

"Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д.
В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

«Где кто живет?»

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные".
Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добегит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается

«К своему флажку»

По середине группы лежат 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край группы, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и сажают на скамейку.

В это время остальные бабочки присаживаются на корточки.

На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

«Переправа через реку»

Участников игры должно быть парное количество. На середине участка - "река" (две параллельные линии, расстояние между ними 15-20 шагов). На реке "камень" (начерченные небольшие круги). Игроки разделены на две команды, которые стоят на берегу. По команде они начинают прыгать с камня на камень: кто ступит в воду - "тонет", то есть выбывает из игры. Выигрывает та команда, где большинство игроков успешно переправилось через реку.

«Птицы и кукушка»

На одном стороне площадки дети чертят небольшие круги. Это - "гнезда птиц". Один ребенок - "кукушка", он стоит, в стороне и у него нет гнезда. На слова воспитателя: "Птицы, полетели!" - дети выбегают из кругов. На слова: "Птицы, домой!" - все бегут к своим гнездам, а кукушка старается быстро занять какой-нибудь круг. Ребенок, который остался без места, становится кукушкой.

«Передай мяч»

Раз, два, три!

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, Шесть!

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Бросить кто умеет?

Я!

На каждое слово играющие передают мяч, поворачиваясь всем корпусом к рядом стоящему, но не отрывая ног от пола. Тот, у кого на слово «я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три — беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий в середине круга, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры.

«Выручай!»

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого -нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, его поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

«Поймай комара»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель в середине круга держит в руках прутик (1-1,5 м), к которому на картонном шнурке (длина 1 м) привязано картонного "комара". Этим комаром воспитатель водит над головами детей, дети подпрыгивают, стараясь словить комара. Игра повторяется, пока комара не поймают 6-8 детей.

«Рыбаки и рыбки»

Вдоль группы (вдоль берега) ходит рыбак, а на противоположной стороне — его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце которой находится небольшой груз — мешочек с песком.

Неожиданно старший рыбак говорит своему помощнику: «Лови!», и бросает ему (поверху) конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают сеть (веревкой) рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место.

Эти -рыбки считаются пойманными и помещаются в садок.

По сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места.

После того как рыбаки 3—4 раза закинут сеть, производится подсчет пойманных рыбок, выбирается новый помощник старшего рыбака, и игра возобновляется.

«Летучая рыба».

Среди участников игры выбирают водящего («рыбака»), который становится в центр круга, образованный остальными (лицом внутрь круга) — «море». Расстояние от водящего до игроков не должно быть меньше трех-четырех шагов. По команде ведущего один из игроков бросает другому мяч («летучую рыбу»). Задача «рыбака» - поймать «летучую рыбу» в воздухе. Если он справляется с заданием, то встает на место того, кто сделал неудачный бросок. Побеждает самый ловкий «рыбак», а также тот, кто ни разу не стал им.

По слову воспитателя «в круг скорей — беги» дети становятся в круг, и игра возобновляется. При повторении игры в круг становятся и те из играющих, в кого попал мяч. Мяч при этом начинают передавать в другую сторону. Игра повторяется 6—8 раз.

«Лягушка и цапля»

В одном из углов площадки очерчено «гнездо цапли». Воспитатель назначает одного из играющих цаплей, остальные — «лягушки», которые стоят или прыгают в болоте. Когда все играющие разместились на отведенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал «цапля». Высоко поднимая ноги, она направляется к болоту, перешагивает через веревку, чтобы поймать лягушек. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота, прыгают через веревку любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбегу — лишь бы убежать от цапли. Перешагнув через веревку, цапля ловит не успевших выпрыгнуть из болота лягушек. Пойманных цапля уводит к себе в дом, и они временно выбывают из игры (пока не сменится цапля). Если все лягушки успели выскочить из болота и цапля никого не поймала, она возвращается к себе в дом, Новая цапля выбирается после того, как будет поймано 2—3 лягушки. Продолжительность игры 6—7 минут.

«Уголки»

На земле чертят прямоугольник. Четыре игрока располагаются по углам, а водящий - в середине. По его команде стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол, а водящий в это время старается занять освободившийся уголок. Тот, кто остался без угла, становится водящим.

«Белки на дереве»

Все играющие - "белки", они должны находиться на дереве (стоять на деревянных предметах или держаться за дерево). Между деревьями бегает "собака" - водящий. "Белки" прыгают, перебегают с дерева на дерево, а "собака" должна поймать (салить) бегающих "белок". Если это ей удалось, "собака" и "белка" меняются местами. В эту игру лучше играть в роще, где много деревьев.

«Горячая картошка».

Все участники игры рассаживаются кругом (на достаточном расстоянии друг от друга). По команде ведущего включается быстрая музыка, под которую игроки передают по кругу (кидают) мяч («горячую картошку»). Все участники стараются как можно быстрее избавиться от «горячей картошки», а тот, кому это не удастся на тот момент, как смолкает музыка, выбывает из игры. Она продолжается до тех пор, пока не останется один участник, который и будет победителем.

«Обезьянки».

Играющие становятся в круг. С помощью считалочки выбирают того, кто будет первым. Этот ребенок демонстрирует всем остальным какое-нибудь несложное движение. Вторым участником (допустим, стоящим за первым по часовой стрелке) повторяет сначала движение первого игрока, потом показывает свое. Третьим участником повторяет движения предыдущих (начиная с первого), после чего демонстрирует свое собственное. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется. Проигравший выбывает из игры, а его место занимает следующий по кругу игрок. Выигрывает тот, кто сумеет в правильной последовательности повторить наибольшее число движений.

«Эстафета поварят».

Все участники игры предварительно разделяются на две команды. Все команды выстраиваются шеренгами (если позволяет площадь игрового помещения) или же просто определяют свою очередность (внутри каждой команды). Перед участниками игры размечают несложную полосу препятствий (при которой требуется идти зигзагом или что-то обходить). Первые игроки команд получают столовую ложку и воздушный шарик («королевский пудинг»). Задача каждого участника – пройти полосу препятствий, не уронив «пудинг», и передать его следующему игроку команды. За каждый упавший «пудинг» команда получает балл. Побеждает та команда, которая наберет меньше баллов.

«Аисты»

Дети становятся в общий круг и изображают аистов. Каждый «аист» должен свить себе «гнездо» (начертить вокруг себя круг диаметром в один метр). Водящий, который не имеет «гнезда», стоит в центре большого круга. По сигналу водящего начинается игра. Все «аисты» поднимают правую ногу и стоят на левой.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое «гнездо» и занимает его. Как только в одном «гнезде» окажутся два «аиста», они выскакивают из него и скачут на одной ноге (чередую правую и левую), огибая большой круг, один справа, другой слева, остальные же в это время могут опустить ногу.

Тот, кто прискачет первым, занимает «гнездо», а кто опоздал — становится водящим.

Больше двух раз одному игроку водить нельзя. Если он не успел занять гнездо, то водящим становится новый игрок.

«Прыжки через скакалку»

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы.

Остальные дети в это время перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Если в игре участвует один ребенок, можно привязать один конец веревки к неподвижной опоре (вне дома — к дереву), а другой конец веревку держит или вращает взрослый.

Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: на одной ноге, на двух ногах, боком и т. д.

«Фигуры»

Нарисуйте на асфальте контуры больших геометрических фигур и предложите детям походить по ним. Сначала вместе с детьми пройдите по квадрату, приговаривая: «Мы с тобой идем по квадрату».

Потом, стоя в сторонке, давайте детям задания: «Ну-ка, пробегите по кругу!» Или так: «Бегите скорее в треугольник! А теперь в ромбик!».

Очень быстро дети выучат все геометрические фигуры, ведь любые знания, усвоенные детворой через движения, запоминаются гораздо лучше.

«Точно в цель»

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий.

Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают

«Радуга»

Считалкой выбирается Радуга, он становится лицом к играющим, расставив руки в стороны (в течение всей игры он остается на своем месте).

Радуга называет какой-либо цвет. Игроки находят этот цвет в одежде у себя или у кого-нибудь из соседей (можно держаться за одежду других) и, касаясь этого цвета, спокойно проходить под Радугой (под его руками). Если у игрока нет нужного цвета и нет возможности коснуться названного цвета, он должен быстро пробежать под Радугой. Если Радуга осалил игрока, то он становится новой Радугой и игра продолжается.

«Вытяни репку»

Инвентарь: пара одинаковых предметов (мячи, кегли и т. д.).

В игре принимают участие две команды. В каждой из них по шесть игроков (дед, бабка, внучка и т. д.).

Участники становятся в две колонны, на расстоянии нескольких метров от первого игрока ставится «репа» (кегля, мяч и т. д.). По сигналу ведущего первые номера («дедки») бегут по направлению к кегле, обегая ее, возвращаются к своей команде, берут за руку второго участника («бабку») и обегая кеглю вдвоем. Последний играющий («мышка»), обегая кеглю, должен успеть схватить ее.

«Набрось кольцо»

Инвентарь: табуретка (стул), 6 колец (из проволоки, пластмассы и т. д.).

С расстояния нескольких метров на ножки перевернутой табуретки необходимо набросить четыре кольца из шести.

«Поджарь картошку»

Инвентарь: «сковорода, несколько картошек»

С расстояния нескольких метров надо забросить пять картофелин на сковороду так, чтобы они остались на ней.

«С пенька — в кружок»

Около «пенька» (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше.

Дети по очереди прыгают с «пенька» в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.

«Найди цвет»

В процессе игры закрепляются знания о цвете, развивается быстрота реакции.

Игроки становятся в круг. Ведущий командует:

между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место

«Прикоснитесь к чему-нибудь зеленого цвета, раз, два, три!».
Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещи (предметы, детали одежды) зеленого цвета остальных участников в кругу.
Последний, кто выполнит задание, выбывает из игры.
Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в игре.

**Календарно – тематический план 2 год обучения (средняя группа)
проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах**

Зрительная гимнастика	Стихи	Движения	
	СЕНТЯБРЬ		
	Стручки гороха Раскололся тесный домик На две половинки, И посыпались оттуда Бусинки - дробинки	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазами. - Переводят взор вправо, влево. - Переводят взор вверх, вниз. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>	
	ОКТАБРЬ		
	Кошечка Я умею чисто мыться Не водой, а язычком. Мяу! Как мне часто снится Блюдце с теплым молочком! Я проснусь и пойду, Молочко себе найду.	<ul style="list-style-type: none"> - Легкое поглаживание закрытых глаз от внешнего края глаз к внутреннему. - Взор перемещают вправо, влево. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>	
	НОЯБРЬ		
	ЕЖ Страшен ежик наш на вид Всем иголками грозит. Только знаем мы с сестрой: Ежик наш совсем не злой.	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза. - Сильно зажмуривают глаза. - Взор перемещают вправо, влево. - Моргают глазами. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>	
	ДЕКАБРЬ		
	Паровоз Загудел паровоз И вагончики повез: - Чу – чу – чу, чу – чу - чу, Далеко я укачу!	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза. - Взор переводят вправо, влево. - Взор переводят вверх, вниз. - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>	
	ЯНВАРЬ		
Мастерица Я рубашку сшила мишке, Я сошью ему штанишки. Будет мишенька гулять, А ночами крепко спать.	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вправо, влево. - Взор переводят вверх, вниз. - Движение взора по кругу, - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>		
ФЕВРАЛЬ			
Чашка Что за чашечка такая? Воду льешь, она стоит. Чай в ней пьешь, она молчит. Только ложка заводная Не стоит и не молчит. Не послушная такая, Все стучит, стучит, стучит.	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза. - Взор перемещают вверх, вниз. - Закрывают глаза. - Круговые движения глаз по часовой стрелке. - Движения глаз против часовой стрелки. - Моргают глазами. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>		
МАРТ			
Гусыня По лужку гусыня бродит, Из воды сухой выходит. Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки.	<ul style="list-style-type: none"> - Круговое вращение глазами - Моргают глазами. Закрывают глаза, затем широко открывают их - Закрывают глаза. <i>(Повторить 2 – 3 раза)</i>		

АПРЕЛЬ	
<p style="text-align: center;">Светофор</p> <p>У дороги, словно в сказке, На столбе живет трехглазка. Все мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережет, Пешеходам путь дает.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вверх, вниз - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко раскрываю глаза. - Закрывают глаза. - Широко открывают глаза, закрывают. <p><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>
МАЙ	
<p style="text-align: center;">Тополь</p> <p>Может с крыши, может с неба То ли вата, то ли пух, Или, может хлопья снега Появились летом вдруг? Кто же их исподтишка Сыплет будто из мешка?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вверх, вниз. - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза. <p><i>(Повторить 2 – 3 раза)</i></p>

**Календарно – тематический план 3 год обучения (старшая группа)
проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах**

Зрительная гимнастика	Стихи	Движения
	СЕНТЯБРЬ	
	<p align="center">Огород</p> <p>В огороде мы гуляли, За овощами наблюдали. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковка красная, Девушка прекрасная. Справа – баклажан, капуста Разрослись на грядке густо. Хорошо мы погуляли, И немножечко устали.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Круговое вращение глазами. - Широко открывают глаза. - Взор фиксируют вверх. - Опускают взор вниз. - Взор фиксируют вправо. - Моргают глазами. - Закрывают глаза. (5 – 10 сек) <p align="center"><i>(Повторить 2 - 3 раза)</i></p>
ОКТАБРЬ		
	<p align="center">Мой конь</p> <p>Гоп, гоп! Конь живой И с хвостом и с гривой. Он качает головой, Вот какой красивый! Я залез на коня И держусь руками. Посмотрите на меня, Я поехал к маме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазами. - Взор переводят влево, вправо. - Взор переводят сверху вниз. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза и представляют себя на коне. - Взор переводят друг на друга. <p align="center"><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
НОЯБРЬ		
	<p align="center">Медведь</p> <p>Летом ходит по дороге Возле сосен и берез, А зимою спит в берлоге, От мороза, пряча нос. А весной, как проснется, Из реки воды напьется, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь уж не молчит!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор перемещают вправо, влево. - Взор перемещают вверх, вниз. - Закрывают глаза. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. - Закрывают глаза и широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5 – 10 сек. <p align="center"><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
ДЕКАБРЬ		
	<p align="center">Снежинки</p> <p>У сестренки, у Маринки, На ладони две снежинки. Всем хотела показать, Глядь, снежинок не видать. Кто же взял снежинки У моей Маринки?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Смотрят на ладонь, широко открыв глаза. - Переводят взор вправо, влево. - Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. - Моргают глазами. - Закрывают глаза, отдыхают 10 сек. <p align="center"><i>(Повторить 3 – 4 раза)</i></p>
ЯНВАРЬ		
	<p align="center">Резиновые сапоги</p> <p>Если дождик – мы не тужим, Бойко шлепаем по лужам. Вправо, влево мы пойдем, Снова лужицу найдем! Будет солнышко сиять – Нам под вешалкой стоять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазами - Взор переводят вправо, влево. - Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. - Закрывают глаза. - Открывают глаза, опускают взор вниз. <p align="center"><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
ФЕВРАЛЬ		
	<p align="center">Сковородка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза, затем сильно

<p>Сковородка не простая – На плите как золотая. Рыба жарится, котлеты, Белоснежные омлеты. Приготовит все она- Вот какая сковорода!</p>	<p>зажмуриваются. - Перемещают взор по квадрату. - Перемещают взор по диагонали. - Закрывают глаза, отдыхают 5 – 10 сек. (Повторить 3- 4 раза)</p>
МАРТ	
<p style="text-align: center;">Сова</p> <p>Удивляется луна: Засветились два окна, А за ними два крыла Показались из дупла. Тихо вылетела птица, Ночью ей в дупле не спится. Если писк она услышит, Плохо будет старой мыши.</p>	<p>- Широко открывают глаза, поднимают брови. - Взор переводят влево, затем вправо. - Моргают. - Перемещают взор по диагонали. - Закрывают глаза 5 – 10 сек (Повторить 3- 4 раза)</p>
АПРЕЛЬ	
<p style="text-align: center;">Скорая помощь</p> <p>Удивился светофор, Красный, словно помидор: - Как же ты посмела, Мимо пролетела? На машине красный крест, В ней совсем немного мест, Все дорогу ей дают, Скорой помощью зовут. Кто – то заболел – «03» Быстро номер набери.</p>	<p>- Широко открывают глаза - Моргают глазами. - Взор переводят вправо, влево - Взор переводят вверх, вниз. - Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. - Закрывают глаза 5 – 10 сек (Повторить 3- 4 раза)</p>
МАЙ	
<p style="text-align: center;">Цветы</p> <p>Вот ромашка, василек, Как красив из них веноч! Погулять ты выйдешь в поле, Их сорвать ты не спеши – Полюбуйся от души!</p>	<p>- Широко открывают глаза, моргают. - Круговые вращения глазами - Взор переводят вправо, влево. - Закрывают глаза, представляют цветы. (Повторить 3 - 4 раза)</p>

**Календарно – тематический план 4 год обучения (подготовительная группа)
проведения зрительной гимнастики для глаз в стихах**

Зрительная гимнастика	Стихи	Движения
	СЕНТЯБРЬ	
	<p align="center">Огород</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Собираемся гулять. Смотрим вправо – огород, Там морковочка растет Слева – белая капуста, А направо – везде пусто. Вот где можно погулять, Огород не затоптать И в футбол нам поиграть. Знайте, будет все на пять.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Диагонали» - «Горизонтали» - «Удивление» - «Горизонтали» - «Расслабление» <p><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
ОКТАБРЬ		
	<p align="center">Кот</p> <p>Что за чудо из чудес! Серый кот на шкаф залез, Машет он хвостом, урчит. Костя смотрит и молчит. Кот под шкаф пенал загнал, Спрыгнул, зацепил карман, Опрокинул чемодан. Долго Костя наблюдал, А потом кота прогнал.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Удивление» - «Вертикали» - «Горизонтали» - «Метка на стекле» - «Расслабление» <p><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
НОЯБРЬ		
	<p align="center">Зайчик и тучка</p> <p>Зайчик вышел погулять. Глянул солнца не видать. Тучка быстро набежала, Узелок свой развязала, И закапал сильный дождь – Кап, кап, кап, кап..... Зайчик тучке улыбнулся, Сладко, сладко потянулся И сказал: «Пойду гулять, С летним дождиком играть!»</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Удивление» - «Темное расслабление» - «Моргание» - «Горизонтали» - «Расслабление» <p><i>(Повторить 3 - 4 раза)</i></p>
ДЕКАБРЬ		
	<p align="center">Зима</p> <p>Деревья зимою, Деревья зимою Пронизаны ветром И стужей самою. И старые сосны, И острые ели Встают, как солдаты, Навстречу метели.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Вертикали», «Горизонтали» - «Расслабление» - « Жмурки» - «Расслабление» <p><i>(Повторить 2 - 3 раза)</i></p>
ЯНВАРЬ		
	<p>Сшила дочке платье голубое – Платье голубое с белою каймою. До чего ж нарядно –</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Горизонтали»

<p>Весело глядеть! Надо это платье К празднику надеть. Мама дочке туфли Новые купила, Новые купила, Дочке говорила: - До чего ж нарядно, Весело глядеть! Надо эти туфли К празднику надеть</p>	<p>- «Вертикали» - «Удивление» - «Моргание» - «Расслабление» - «Горизонтали» - «Вертикали2» - «Расслабление» <i>(Повторить 2 – 3 раза»)</i></p>
ФЕВРАЛЬ	
<p style="text-align: center;">Мебель</p> <p>Стул высокий, а стол еще выше, Есть у каждого свои крыши. На одной из них сидят, На другой – блины едят. Есть кровать – на ней лежат. А в шкафу белье хранят.</p>	<p>(Упражнения: - «Вертикали» - «Горизонтали» - «Стрельба глазами» - «Расслабление» (10 – 15 сек) - «Удивление» <i>Повторить 3- 4 раза)</i></p>
МАРТ	
<p style="text-align: center;">Возвращение певцов</p> <p>От полуденных лучей Побежал с горы ручей, И подснежник маленький Вырос на проталинке. Возвращаются скворцы – Работяги и певцы. Воробьи у лужицы Шумной стайкой кружатся. И малиновка и дрозд Занялись устройством гнезд: Носят, носят в домики Птицы по саломенке</p>	<p>Упражнения: - «Жмурки» - «Горизонтали» - «Вертикали» - «Расслабление» - «Моргание» - «Метка на стекле» - «Расслабление» <i>(Повторить 2 – 3 раза»)</i></p>
АПРЕЛЬ	
<p style="text-align: center;">Кораблик</p> <p>По реке плывет кораблик, Он плывет издалека. На кораблике четыре Очень храбрых моряка. У них ушки на макушке У них длинные хвосты, И страшны им только кошки Только кошки да коты.</p>	<p>Упражнения: - «Метка на стекле» - «Удивление» - «Вертикали» - «Горизонтали» - «Жмурки» <i>(Повторить 3- 4 раза)</i></p>
МАЙ	
<p style="text-align: center;">Одуванчик</p> <p>Уронило солнце, лучик золотой Вырос одуванчик, первый, молодой. У него чудесный золотистый цвет. Он большого солнца, маленький портрет.</p>	<p>Упражнения: - «Вертикали» - «Горизонтали» - «Моргание» - «Расслабление» <i>(Повторить 3- 4 раза)</i></p>

Виды зрительной гимнастики для глаз

1. **«Темное расслабление»**
Детям закрыть ладонями глаза, добиваясь идеального черного цвета в глазах (очки снять)
2. **«Диагонали»**
Направить взор в левый нижний угол (взор в сторону плеча), затем моргнуть 3 раза, то же самое повторить, направляя взор в правый нижний угол. Затем перевести взор в верхний левый угол, поморгать 3 раза, то же самое повторить с переводом взора в правый верхний угол.
3. **«Удивление»**
Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, сделать удивленный вид.
4. **«Расслабление»**
Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.
5. **«Моргание»**
Быстро закрывать и открывать глаза.
6. **«Вертикали»ин»**
Перемещать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы)
7. **«Горизонтали»**
Перемещать взор то влево, то вправо (не поворачивая головы)
8. **«Вращение»**
Вращать глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Закрыть глаза, отдохнуть.
9. **«Косые глаза»**
Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30 – 40с)
10. **«Метка на стекле»**
Смотреть то на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии взора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет 3 мин, 5 мин, 7 мин.
11. **«Круговое движение головы»**
Очень медленно производить круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. Взглядом охватить как можно большее пространство.
12. **«Двоение в глазах»**
Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки. По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз, пока палец не начнет двоиться.

Гигиенические требования к мебели и освещению

Наряду с рациональным построением занятий большое значение для охраны зрения детей имеет правильная посадка, т. е. поза детей во время занятий, которая не только уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение осанки, но и способствует сохранению зрения. Если мебель соответствует росту ребенка, он ровно держит туловище, голову, плечи, не нагибается, не вытягивается во время занятий. При таком положении туловища расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30–35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы. Существуют, как известно, утвержденные размеры мебели для детей дошкольного возраста. Врачи и воспитатели детских садов должны руководствоваться ими в практической деятельности, чтобы обеспечить правильную посадку детей в соответствии с их ростом.

Надо помнить и о рациональной расстановке мебели в групповой комнате с тем, чтобы получить наилучшие условия естественного освещения на столике, за которым сидит ребенок. Мебель должна стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене. В старших дошкольных группах двухместные столы для занятий расставляются в два ряда на расстоянии 0,5 м от окон так, чтобы свет падал слева. Поэтому использование четырехместных столов нежелательно, так как иначе дети во время занятий будут сидеть спиной к свету. Таким образом, зрительная работа может способствовать возникновению зрительных расстройств, если она производится в неудовлетворительных гигиенических условиях, при неправильной посадке и особенно при неблагоприятных условиях освещения. Именно свет имеет первостепенное значение для оптимального состояния органа зрения и, следовательно, для профилактики зрительных расстройств.

Поэтому к организации светового режима в помещениях, в которых находятся и занимаются дети, следует подходить комплексно, с гигиенических позиций.

Естественное освещение

Каковы же условия, от которых зависит улучшение естественного освещения?

Прежде всего, ориентация окон здания по странам света, лучшей из которых является ориентация на юг, юго-восток и восток, это обеспечивает более высокие уровни освещенности и возможность более широкого и раннего проветривания помещений в результате прямого попадания солнечных лучей.

Другим важным условием является расположение зданий на открытом участке. Рекомендуемая высота окна — 2,0–2,5 м, а ширина — 1,8–2,0 м, расстояние верхнего края окна от потолка — 0,25–0,5 м. Для максимального проникновения света в помещение оконные переплеты должны занимать не более 15% площади окна. Частые оконные переплеты снижают проникновение света в помещение на 30–40%.

В специально выстроенных для детских учреждений зданиях перечисленные нормативы предусматриваются в процессе проектирования, однако при эксплуатации нередко наблюдаются нарушения, которые приводят к понижению уровня естественного освещения. Так, например, цветы, поставленные на окна, а не в простенках между ними, значительно ухудшают освещенность. Комнатные цветы и различные растения нельзя ставить в детских учреждениях на подоконники. Их надо располагать возле окон на специальных этажерках или в простенках между окнами на полу. Завешивать окна в групповой комнате детского сада следует только светлыми занавесками по краям оконного проема (на 10–15 см за его край), но ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна.

Запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на улицу, приводят к понижению освещенности в помещении до 40%. Источником загрязнения может быть не только уличная пыль, но и запыленность воздуха самого помещения.

Приведенные цифры являются обоснованием для проведения систематического контроля за состоянием оконных стекол. Очень важно регулярно (в детских садах раз в неделю) мыть или протирать стекла влажным способом с внутренней стороны и не менее 3-х раз в году снаружи.

Благоприятная общая световая обстановка может быть достигнута при максимальном отражении и использовании солнечных лучей после их проникновения во внутрь помещения. Большое значение в этом отношении имеет окраска отражающих поверхностей, которая должна обеспечить высокие коэффициенты отражения света (потолок, стены, мебель). Правильная окраска должна обеспечивать также благоприятное распределение яркостей и их контрастов

между поверхностями, находящимися в поле зрения детей. Это в большей степени определяет благоприятную световую обстановку для зрительной работы.

Искусственное освещение

В детских учреждениях широко используется искусственное освещение, причем не только в вечерние часы, но и в утренние и дневные, особенно в осенне-зимний период года. Поэтому для охраны зрения детей весьма важен вопрос о так называемом совмещенном освещении, т. е. дополнительном включении искусственного освещения к естественному.

К сожалению, вопрос о дополнительном автоматическом включении искусственного освещения до сих пор недостаточно разработан в гигиенической литературе. Пока это зависит исключительно от индивидуального отношения к этому воспитателей, среди которых еще широко распространено мнение о вреде смешанного освещения, и они предпочитают заниматься даже в полумраке.

Это очень вредно для детского глаза, так как его приспособление к низкому освещению сопровождается чрезмерным напряжением аккомодационного аппарата глаз. При частом повторении это может быть одной из причин ухудшения зрения. Между тем, исследования, хотя и немногочисленные, показывают, что смешанное освещение безвредно. Надо лишь заботиться о том, чтобы при смешанном освещении не ощущалось два совершенно отдельных световых потока.

Для того, чтобы избежать субъективизма во включении дополнительного искусственного освещения, лучшим и перспективным решением является устройство фотоэлектрического реле, автоматически включающего искусственное освещение при понижении уровня естественного освещения в наиболее отдаленной от окна точке помещения ниже 150-200 лк.

В новых нормах искусственного освещения предпочтение отдается люминесцентным лампам. И это не случайно, ибо последние в силу физических особенностей создают больше возможности для улучшения условий освещения. Этому способствует малая яркость люминесцентных ламп, наличие мягкого ровного света, более благоприятный спектр света.

Правда, хорошие качества люминесцентных ламп выявляются только при создании достаточного уровня освещенности, применении рекомендуемых светильников и рациональной схемы их оборудования. К сожалению, эти требования не всегда выполняются, что приводит к дискредитации хорошего вида освещения. До сих пор еще можно услышать высказывания о "вреде" люминесцентных ламп. В действительности же большой исследовательский материал по изучению влияния люминесцентного освещения на работоспособность и состояние зрительных функций в разных условиях (детского сада, школы, производства), наоборот, указывает на более благоприятное влияние люминесцентных ламп по сравнению с лампами накаливания. При организации искусственного освещения в детских учреждениях нельзя забывать о том, что необходимо не только обеспечить нормальный уровень освещенности, но и создать хорошее качество освещения, защитить глаза детей и воспитателя от возможной блескости. Это особенно важно при высоком уровне освещенности, если применяются лампы большой мощности. Использование открытых ламп, не защищенных арматурой, совершенно недопустимо. Это непозволительно даже при освещении люминесцентными лампами, хотя яркость их во много раз меньше яркости ламп накаливания. Открытые лампы слепят, и, если длительно работать при таком освещении, это вызывает понижение зрительных функций. Очень яркие открытые источники света (лампы большой мощности—150, 200 ватт) и более могут привести даже к неприятным ощущениям в глазах.

Для обеспечения хороших условий освещения решающее значение имеет тип светильника, т. е. источник света с арматурой, и правильная схема его размещения в помещении. Тип светильника определяется распределением светового потока между верхними и нижними полусферами. Светильники, применяемые для освещения детских учреждений, относятся к светильникам рассеянного света. Они могут быть двух типов: 1) равномерно-рассеянного светораспределения, когда в каждую полусферу излучается не менее 50% всего потока (тип закрытой люцетты и молочного шара); 2) преимущественно отраженного светораспределения, когда основной поток направлен на потолок и верхнюю часть стены (от 60 до 90%) и отражается от них вниз на рабочие места. К этому типу светильников относятся кольцевые светильники (СК-300), наиболее предпочтительные для детских учреждений.

Светильник СК-300 состоит из 5 экранирующих металлических колец, 3-х кронштейнов, корпуса с металлическим электропатроном 4-27 и штанги с потолочной розеткой. Нижнее кольцо перекрыто силикатным молочным стеклом. Светильник покрыт белой эмалевой краской. Этот светильник — лучший из существующих в настоящее время для ламп накаливания. Он легкий, удобен в эксплуатации, доступен для очистки от пыли, не способствует концентрации тепла в связи со свободной циркуляцией воздуха между кольцами и, следовательно, не влияет на ухудшение микроклимата в помещении.

Следует помнить, что эти светильники рассчитаны только на 300-ваттную лампу. В случае же использования лампы меньшей мощности они сразу теряют свои благоприятные качества. Объясняется это тем, что лампа меньшей мощности будет выступать над верхним кольцом и, следовательно, оказывать весьма неприятное слепящее действие.

Лампы накаливания. При освещении лампами накаливания нормируемый уровень освещенности (100 лк) в групповой комнате площадью 62 м² обеспечивается 6-ю светильниками СК-300. В случае применения молочных шаров количество электроточек должно быть увеличено до 8. Равномерность освещения создается размещением светильников в два ряда по три (светильники СК-300) или четыре (молочные шары) в каждом ряду: расстояние от наружной и внутренней стен до рядов светильников — 1,5 м, а между двумя рядами — 3,0 м.

Люминесцентные лампы. Освещение люминесцентными лампами, как уже отмечалось, имеет ряд преимуществ перед лампами накаливания. Оно позволяет создавать больший зрительный комфорт — высокие уровни освещенности при меньшем расходе электроэнергии и более благоприятное соотношение яркости в поле зрения детей при отсутствии прямой и отраженной блескости.

В качестве источника света для освещения игровых комнат в детских яслях и садах рекомендуются люминесцентные лампы белого (ЛБ) или темно-белого (ЛТБ) света, которые оказывают наиболее благоприятное действие на зрительные функции.

Для освещения детских учреждений люминесцентными лампами следует применять светильники рассеянного света. Можно рекомендовать светильники типа ШОД (школьный, общего освещения, диффузный), подвесной, открытый сверху, с экранирующими металлическими решетками и рассеивателем из органического стекла. Он рассчитан на две люминесцентные лампы по 40 или 30 вт. Рекомендуются также люминесцентный потолочный плафон рассеянного света (ЛПР 240), рассчитанный на две сороковаттные лампы. При оборудовании групповой комнаты детского сада для создания нормируемого уровня освещенности в 200 лк общая электро мощность должна составлять 900 вт и, следовательно, удельная электро мощность, т. е. количество вт на 1 кв. м площади пола, — 15 вт/м². Светильники размещаются по потолку в два ряда либо в виде буквы П.

На условия естественного и искусственного освещения следует обратить особое внимание при беседе с родителями, взяв в основу рекомендации, приведенные для детских учреждений. В семье, как правило, на это обращается мало внимания. Часто можно видеть, что дети рассматривают или раскрашивают картинки, вышивают, читают, рисуют, занимаются музыкой не только в самой неудобной позе, но и в темных местах комнаты и даже спиной к свету. Для создания уюта окна завешиваются красивыми, но не пропускающими свет занавесями. Поэтому надо рекомендовать родителям по возможности выделить ребенку наиболее светлую часть комнаты для его игр и некоторых обязательных занятий. Родители должны следить за тем, чтобы в помещение проникало достаточно солнечного света.

Можно также наблюдать, что в вечерние часы дети занимаются работой, связанной с участием зрения, при общем освещении комнаты декоративными светильниками, естественно, не отвечающими гигиеническим требованиям. И в домашних условиях очень важно, чтобы дети при выполнении зрительной работы, даже во время игры, пользовались местным освещением. Лучше всего для этого использовать светильники типа "школьных". Они снабжены непрозрачными абажурами, имеют широкий выход света, направленный на рабочее место; в них используются относительно невысокие мощности электрических ламп от 60 до 75 ватт.

Зрение и рациональное питание

Для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием.

Исходя из известного изречения: "Если отец болезни неизвестен, то мать болезни - питание", данное направление коррекции зрения признается как одно из ведущих.

Поэтому мы предлагаем вам внимательно ознакомиться и по возможности выполнять в повседневной жизни, изложенные ниже рекомендации, обратив особое внимание на предлагаемую таблицу. Избегайте лишнего количества рафинированной и деминерализованной пищи: сахара, хлеба, круп, консервированных продуктов и соков, сладких блюд: варенья, шоколада, пирожных, тортов. Также не рекомендуются сладкие газированные напитки. Постарайтесь включать в рацион питания вашего ребенка больше сырых фруктов, овощей и зелени.

Старайтесь поддерживать еженедельный рацион питания ребенка на уровне, обеспечивающем поступление необходимых витаминов (см. таблицу).

Помните, что избыток витамина А, поступающего в организм, может вызвать и отрицательные последствия. Поэтому применять этот витамин в виде таблеток или драже следует только по рекомендации врача.

Витамины, и, прежде всего, В3 и С, разрушаются при нагревании, поэтому фрукты и овощи, в которых они содержатся, кипятить нежелательно. Лучше залить их кипятком и закрыть крышкой, а после остывания использовать овощной отвар для приготовления супа, а фруктовый для питья.

Многие заболевания глаз возникают из-за недостатка в организме микроэлемента калия. Следует помнить, что калий содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке, и особенно его много в картофеле, черносливе, кураге и изюме.

Известно, что при недостатке в питании витаминов, зрение ухудшается. Но это не значит, что только потребление большого количества продуктов, содержащих эти витамины, исправит положение. Цель рационального питания - разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов.

Краткая характеристика основных витаминов, необходимых для функционирования органа зрения

Название витамина

Зрительные и общие симптомы при недостаточности в организме витамина

Основные продукты питания

Витамин А

Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях ("куриная слепота")

Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины

Витамин В1

Повышенная нервозность, снижение умственной, физической и зрительной работоспособности

Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей

Витамин В2

Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз

Яблоки, дрожжи, все виды зерновых, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень

Витамин В6

Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подергивание глаз

Дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо

Витамин В12

Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз ("тусклые глаза")

Желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Особенно усвоению витамина способствует свекла

Витамин С

Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз

Высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, черная смородина

Лекарственные растения в помощь зрению

Очень часто, при возникновении глазных болезней, можно использовать лекарственные растения.

Рекомендации по применению лекарственных растений для коррекции зрения

Лекарственные растения, оказывающие мочегонное действие: лист толокнянки, брусники, череды, плоды рябины. Целесообразно применять в комплексном лечении при воспалительных процессах в глазах, гипертоническом изменении на глазном дне;

Лекарственные растения, оказывающие кровоостанавливающее действие: кукурузные рыльца, лист крапивы двудомной, калины, цвет арники. Хорошо применять при заболеваниях органов зрения, связанных с кровоизлияниями в разные области глаза (сетчатку, стекловидное тело, под конъюнктиву и др.);

Лекарственные растения, снижающие артериальное давление: плоды черноплодной рябины, листья магнолии крупноцветной. Используются при заболеваниях сетчатки глаза, связанных с гипертонической болезнью;

Лекарственные растения, оказывающие сахаропонижающее действие: кукурузные рыльца, листья черники, корень одуванчика, фасоль. Применяют при изменениях сетчатки глаза при диабете;

Лекарственные растения, оказывающие стимулирующее действие на центральную нервную систему: плоды китайского лимонника, корень женьшеня, корень элеутерококка. Применяют при заболеваниях органов зрения, связанных с общим ослабленным состоянием организма, а также на фоне вялотекущих воспалительных процессов в глазах.

При воспалительных процессах глаз наружно применяются следующие лекарственные сборы: Алоэ Мазь, сок (аптечные препараты)

Береза Почки и листья: 3-5 г сухих почек или 8-10 г сухих листьев на 0,5 л кипятка, кипятить 15-20 минут.

Шиповник Цветки и плоды: 20-30 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать на 1-2 часа

Черемуха Цветки ("черемуховая вода"): 1 ст. л. сухих цветков на 1 стакан кипятка, настаивать 15 минут

Черника Плоды, сок - для компрессов

Мед Водные растворы - для примочек и промываний

Костяника Листья и трава: 1 ст.л. измельченного сырья на 1 стакан кипятка, запаривать 30-40 минут

Подорожник Листья: 15-20 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, запаривать 20 минут

Растения, улучшающие зрение: Черника Плоды (особенно для ночного зрения) в любом виде

Шиповник Свежие плоды в любом виде. Чай: 1 ст.л. сухих молотых плодов на 2 стакана кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2-3 часа; по 1/4 - 1/2 стакана 3-4 раза в день

Пустырник Настойка (аптечный препарат): по 30-40 капель 2-3 раза в день, лучше во второй половине дня. Настой: 15 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30-40 минут; по 1 ст.л. 2-3 раза во второй половине дня

Мед Внутрь до 100 г/сут "медовая вода": 1 ст.л. меда на 1 стакан теплой воды, на ночь

Алоэ Сок (аптечный препарат): по 1 ч.л. 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Свежий сок - также. Экстракт жидкий для инъекций - по назначению врача

Морковь В любом виде

Облепиха Плоды в любом виде

Смородина черная Плоды свежие и сухие в любом виде. Листья: 3-5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, запаривать 10-20 минут, процедить; по 1/2 - 1 стакану 2-3 раза в день как чай

Пыльца растений по 10-20 г на 2 приема до еды в первой половине дня

Земляника Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5-10 минут, настаивать 2 часа; по 1 ст.л. 3 раза в день. Свежие плоды в любом виде

Лук разных видов (черемша) в любом виде

Калина Плоды в любом виде

Клюква Ягоды в любом виде

Голубика Ягоды в любом виде

Морошка Ягоды в любом виде

Рябина Плоды в любом виде

Щавель В любом виде, в том числе и сушеный

Ревень Черешки и листовые пластинки в любом виде

Одуванчик Корни и трава. 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут; по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. Молодые побеги в салатах, обдав предварительно кипятком

Крапива 7 г измельченной травы на 1 стакан кипятка, запаривать 15-20 минут; по 1 ст.л. 3 раза в день. Молотые побеги и листья в салатах (обдать кипятком) супах, крошке

Картофель, капуста, морковь, помидоры, репа в любом виде, включая свежий сок

Применение лекарственных растений

Лекарственный препарат на основе растений должен применяться по согласованию с врачом-офтальмологом.

Длительность приема одного растительного средства не должна превышать полутора месяцев, после чего оно без перерыва заменяется другим препаратом близким по действию.

Растения, растущие в местах постоянного проживания больного часто более эффективны, чем растения из других районов.

При первых признаках непереносимости растительного препарата - аллергических реакций, желудочно-кишечных расстройств и т.д. - его необходимо немедленно заменить другим, близким по действию.

Чтобы избежать ошибок, растительное сырье необходимо приобретать только в аптеках.

Самостоятельно можно заготавливать только те виды лекарственно-растительного сырья, которые хорошо известны собирающему.

Нельзя собирать растения в пределах городской черты, вблизи крупных автострад, железнодорожных путей и сельскохозяйственных угодий.

И еще одна рекомендация. При покупке книги для ребенка, обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), на цвет иллюстраций, на длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз у ребенка при чтении книг.