

## **№ 29 Тема занятий: Уход за глазами 08.12(1 гр.), 09.12 (2гр.)**

Цели:

- познакомить детей со строением глаза;
- расширить знания детей о правилах гигиены зрения;
- разучить гимнастику для глаз.

### **Ход занятия**

#### **Оздоровительная минутка “Сотвори солнце в себе”.**

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце.

Оно несет тепло всем – всем. (Руки в стороны перед собой.)

Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (с помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: “Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят”. (Глаза).

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг друга. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, веселые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?
- Какие по размеру бывают глаза?
- Как глаза расположены? (Рисунок - строение глаз.)
- Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

### **Заучивание слов**

*Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!*

### **Оздоровительная минутка “Упражнения животных”**

- “Жираф” - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.
- “Осьминог” - круговые движения плечами назад вперед, плечи поднять, опустить.
- “Птица” - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения руками назад вперед.
- “Обезьяна” - наклон вперед, круговые движения туловищем.
- “Лошадь” - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

Опыт (дети наблюдают).

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены наши глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: “Под мостом – мостищем, под сободем – соболищем два соболька разыгрались” (Брови и глаза)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

Правила бережного отношения к зрению.

Умываться по утрам.

- Смотреть телевизор не более 1 – 2 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.

Оздоровительная минутка “Гимнастика для глаз”.

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторить 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторить 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторить 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Если вы носите очки.

Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

- Берегите свои “вторые” глаза.
- Храните их в футляре.
- Не кладите стеклами в низ.
- Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.

Итог

Игра “Полезно – вредно”.

Если это для глаз полезно – хлопаем в ладоши, если это для глаз вредно – топаем ногами.

- Читать лежа.
- Смотреть на яркий свет.
- Смотреть близко телевизор.
- Оберегать глаз от ударов.
- Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- Читать при хорошем освещении.