Мои добрые помощники – глазки

Цель: рассказать о значении зрения для здоровья человека, познакомить со строением глаза.

Задачи:

1)Воспитывать доброжелательность, бережное отношение к своему здоровью, любознательность.

 2)Развивать интерес к занятиям, разговорную речь.

 3)Познакомить со строением глаза.

Оборудование: плакат, иллюстрации «строение глаза», апельсин, яблоко, лук.

Ход занятия:

**I Орг. момент**

**II Посадка**

**III Сегодня у нас на занятии будет присутствовать доктор ЗОЖ.**

Давайте вспомним кто такой доктор ЗОЖ.

О.Д. человек который ведет здоровый образ жизни.

Но прежде чем начать новую тему нам нужно выполнить задание доктора ЗОЖа и вспомнить то о чем мы говорили на прошлых занятиях. Давайте встанем в кружок.

- Что вы видите?

О.Д ромашку

На лепестках написаны вопросы. Вы должны будете ответить на эти вопросы. Если мы с этим заданием справимся, то доктор ЗОЖ останется с вами и будет вам давать советы чтобы быть здоровым.

**IV Повторение**

1.Что такое валеология? (наука о здоровье)

2.Назовите уход за зубами?

- чистить зубы 2 раза в день.

- полоскать рот после приема пищи

- нельзя грызть орехи

- нельзя есть много сладкого

- обращаться к врачу стоматологу.

3.Расскажите о правилах питания.

- перед едой тщательно мыть руки;

- есть пищу нужно медленно, тщательно пережевывая пищу;

- жуй пищу с закрытым ртом;

-ешь больше овощей и фруктов. Прежде чем их есть, не забудь помыть.

4.Для чего нужна физическая культура?

- чтобы быть здоровым, сильным, красивым.

5.Что такое семья?

- уважай родителей, береги их не обижай;

- не обижай взрослых;

- свою комнату береги в чистоте.

6.Назовите правила безопасности дома?

- не открывай дверь когда ты один дома;

- будь осторожен с электрическими приборами;

- не приглашай и не впускай чужих людей в квартиру;

- не бери спички в руки.

7.Как нужно вести себя на улице?

-береги зеленые насаждения;

- соблюдай чистоту и порядок на улице;

-нельзя играть на проезжей части улицы;

- не садись к чужим людям в машину.

8. Для чего нужно улыбаться?

- улыбаясь мы улучшаем свое здоровье и окружающую нас жизнь.

9. Как нужно обращаться с водой?

Воду необходимо беречь; нельзя её загрязнять;

-без чистой питьевой воды люди погибнут.

 Молодцы ребята с заданием вы справились и доктор ЗОЖ остался доволен. Сегодня мы с вами отправляемся дальше путешествовать и остановимся на следующей остановке которая называется вы узнаете если отгадаете загадку

Загадка

Оля смотрит на кота,

На картинки сказки

А для этого нужны

Нашей Оле … (глазки)

(показ иллюстрации)

Сегодня мы остановимся на остановке – глазки наши добрые помощники.

**V Объяснение новой темы.**

Глаза являются главными помощниками человека. Глазами мы видим разные предметы. Благодаря глазам мы видим окружающий нас мир во всей его красоте, читаем книги, смотрим телевизионные передачи, кинофильмы.

? Может ли человек родиться без глаз?

? Сколько у человека глаз?

Повернитесь и посмотрите друг другу в глаза. Опишите какие у вас глаза. (ясные, красивые, веселые, яркие и т. д.)

**Работа с зеркалами**

У вас на столах лежат зеркала. Возьмите их в руки и посмотрите на свои глаза.

? Какой формы ваш глаз?

 Правильно, наш глаз круглой формы. Снаружи наш глаз покрыт белой оболочкой. Она защищает наш глаз. В центре глаза есть радужная оболочка, она у всех людей разного цвета (коричневая, голубая, зеленая и т.д.)

*Посмотрите в зеркало и скажите каким цветом у вас глаза.*

А в центре радужной оболочки есть черный кружок который называется зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза и мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.

А кто знает что ещё защищает наш глаз?

О.Д.

Веки, брови, ресницы, слезы – защищают глаза от ветра, пыли, пота. С помощью ресниц мы моргаем.

Физминутка

Зайчата уснули

Зайчата проснулись

Сели потянулись

И на место вернулись

Зрение проверяет глазной врач – окулист. Проверяется с помощью таблицы (показ таблицы)

 Как вы думаете легко ли жить людям которые плохо видят, или вообще не видят?

Давайте попробуем закрыть глаза и пройтись по классу.

 Если человек видит плохо, врач может подобрать ему очки (показ иллюстрации).

Люди у которых полностью отсутствует зрение, лишены возможности видеть краски мира. Слепым человек может быть от рождения или после какой- нибудь травмы болезни.

Давайте попробуем сможете ли вы не видя предмет узнать его по запаху? (запахи: апельсин, яблоко, лук, чеснок и т. д. )

|  |
| --- |
| У слепых людей очень хорошо развит слух и пальцы у них чувствительность намного лучше чем у зрячих. И запахи, и вкус они тоже чувствуют лучше. |

Доктор ЗОЖ хочет научить вас относиться к слепым людям бережно и с уважением. Людям лишенным возможности видеть наш чудесный мир очень нужна помощь других людей, дружба, понимание.

Доктор ЗОЖ принес с собой советы чтобы у вас было хорошее зрение

**Советы доктора ЗОЖ**

1.Употреблять в пищу витамин А.

2.Читать и рисовать при хорошем освещении.

3.Нельзя смотреть на яркий свет.

4.Нельзя близко смотреть телевизор.

5.Нельзя долго играть в компьютер.

6.Каждый год проверять зрение.

7.Опасно тереть глаза грязными руками.

8.Ежедневно делать гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз**

1)Крепко зажмурьте глаза на 3 -5 секунды, затем откройте. Повтор 6 – 8 раз.

2)Быстро –быстро поморгай так, чтобы не успело исчезнуть то, что видим. Поморгай, поморгай. Остановись, осмотрись. Снова моргаем… Быстро моргаем в течении 15 секунд . Повтор 3 – 4 раза.

А теперь глаза закрой

И погладь руками

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме

Закрой глаза и поглаживай веки подушечками пальцев.

Повращай глазами вправо

1,2,3

Повращай глазами влево

Снова повтори

Делай круговые движения глаз в одну затем в другую сторону

Пальчик к носу движется,

А потом обратно

На него посмотреть

Очень нам приятно.

Вытяните руку вперед. Следи за кончиком пальца медленно приближай его к носу, а потом также медленно отодвигай обратно 5-6 раз.

**Игра «Полезно - вредно»**

Если вы согласны, то говорите слова «Это я , это я , это все мои друзья. Если не согласны то молчите ».

1.Читать лёжа

2.Смотреть на яркий свет

3.Смотреть близко телевизор

4.Оберегать глаза от ударов

5.Промывать по утрам глаза

6.Тереть глаза грязными руками

7.Читать при хорошем освещении

**Рефлексия.**На столе лежат мордашки. Вы должны выбрать мордашку и рассказать, что вам понравилось на занятии. И закончить наше занятие такими словами:

Я здоровье сберегу Сам себе я помогу.

Итог занятия.