

Конспект занятия «Заботимся о глазах».

Цель: формирование знаний по охране зрения, привитие навыков гигиены глаз.

Задачи:

- Учить детей соблюдать правила по охране зрения.
- Коррекция и развитие устной речи посредством диалогической речи.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: яблоко, картинки глаза, радуги, совы, орла, спокойная музыка.

Ход занятия

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем говорить о важном органе человека. Каком? Отгадайте!

Два братца через дорогу живут, друг друга не видят.

Дети. Это глаза.

Воспитатель. Верно. Благодаря глазам мы получаем информацию об окружающем мире. Посмотрите на картинку и постарайтесь описать глаз.

Дети описывают глаз.

Воспитатель. Молодцы! ребята, наш глаз лежит в ямочке, как в норке, которая называется глазницей. Форма глаза круглая, как яблоко, поэтому и говорят глазное яблоко. Черный кружок в центре глаза – зрачок. Зрачок черного цвета. Цветное колечко вокруг зрачка называется радужкой (радужной оболочкой). Как вы думаете почему радужной?

Дети. Наверное, от слова радуга.

Воспитатель. От радужки зависит цвет наших глаз. Посмотрите в глаза друг другу. Покажите, где у вас левый глаз, а где правый? Какого цвета у вас глаза? У тебя Женя, у тебя Данил? Скажи, Таня, какого цвета глаза у Кати? У всех людей одинаковые глаза?

Дети. Нет. У людей разные глаза.

Воспитатель. Правильно. А для чего нужны человеку глаза?

Дети. Человеку нужны глаза для того, чтобы видеть, что его окружает.

Воспитатель. Верно. Молодцы! Глаза называют «зеркалом души». Как вы понимаете эти слова?

Дети. Они отображают состояние человека. Глаза бывают грустные, весёлые и т. д.

Воспитатель. А когда нам очень больно, обидно или, когда мы режем лук, что происходит с глазами?

Дети. Из глаз текут слезы.

Воспитатель. Хорошо. А вы знаете для чего человеку слёзы?

Дети высказывают свои мнения.

Воспитатель. Слезы нужны для того, чтобы наши глаза работали нормально, оболочка у глаза была чистой и влажной. Попробуйте, не мигая, долго смотреть в глаза друг другу. Трудно?

Дети. Да.

Воспитатель. Мы мигаем каждые шесть секунд. И каждый раз при этом глаз омывается слезой. Получается, что в течение жизни человек плачет 250 миллионов раз.

Физминутка. «Танцуют все» (Под просмотр слайдов) .

Воспитатель. Наши глаза защищают веки, брови, ресницы. Но есть немало опасностей для глаз – травмы и микробы. Глаза любят чистоту. Умываясь, нужно тщательно промывать их, но тереть сильно нельзя. Каждому из вас, когда-нибудь в глаз попадала соринка или ресничка. Что при этом происходило?

Дети. Было неприятно. Текли слезы.

Воспитатель. Правильно. Слезы текут, чтобы вымыть соринку из глаза. А если в глаза попадет соринка или ресничка, как нужно поступить?

Дети. Надо быстро вытащить.

Воспитатель. Оболочка глаза очень нежная, а соринка или ресничка могут натереть глаз, он воспалится, покраснеет, будет болеть. Чтобы вытащить соринку или ресничку из глаза нужно попробовать промыть глаз чистой водой. Если не поможет, взрослые осторожно вытащат соринку мокрой марлей. Если и это не поможет, то нужно обратиться в больницу.

А сейчас я вам предлагаю поиграть. **«Полезно и вредно».** Я буду говорить действие, а вы должны отвечать «полезно» или «вредно».

- читать лежа; - смотреть на яркий свет; - играть долго в компьютер; - делать гимнастику для глаз; - смотреть близко телевизор; - оберегать глаза от ушибов; - при письме низко не наклоняться; - тереть глаза грязными руками; - читать при хорошем освещении; - промывать глаза по утрам; - читать в темноте;

- носить темные очки; - играть с колющими предметами.

Воспитатель. Молодцы. А если зрение стало ухудшаться, что необходимо сделать?

Дети. Нужно будет обратиться к врачу, чтобы он прописал очки.

Воспитатель. Правильно, обязательно нужно показываться окулисту, так называется глазной врач, чтобы узнать состояние своего зрения. Сейчас за вашим здоровьем следят школьные медики и два раза год осматривают врачи, в том числе и окулист.

Перед каждым из вас лежит памятка о том, что нужно делать, чтобы зрение было хорошим. Прочитаем эти правила «по цепочке» и постараемся их запомнить.

Дети читают по одному правилу.

1. Умываться по утрам и вечерам.
2. Смотреть телевизор в хорошо

осветленной комнате.

3. Не садиться близко к телевизору.

4. Носить очки, если прописал врач.

5. Давать глазам отдых.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто из птиц самый зоркий?

Дети предлагают свои варианты ответов.

Воспитатель. Самое зоркое зрение у орла. Он парит в небе на большой высоте и из облаков высматривает добычу. А ещё, ребята, ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет добычу в темноте. Человек не такой зоркий, как орел, да и в темноте видит плохо. Поэтому для профилактики и коррекции нарушения зрения, следует использовать упражнения и соблюдать гигиену. Я вам сегодня предлагаю выполнить **упражнения для глаз** (под музыку).

- Зажмурить и открыть глаза (5раз) .

- Круговые движения глазами, головой не вращать (5-7 раз) .

- Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрывать глаза и отдохнуть. Тоже самое вправо. (Повторить 2-3 раза) .

- Смотреть в окно в даль в течение минуты.

- Поморгать 10 – 15 секунд. Отдохнуть закрыть глаза.

Воспитатель. Наше занятие подходит к концу. Скажите мне, что нового вы узнали?

Дети. Чтобы были глаза здоровыми нельзя долго играть в компьютер, смотреть на яркий свет. Нельзя близко смотреть телевизор. Нужно носить очки, которые прописал врач, нужно обязательно умываться и давать глазам отдых.

Воспитатель. Молодцы, вы сегодня хорошо поработали на занятии. Я желаю, чтобы ваше зрение ещё долгие годы было в норме.

Источники:

1. А. Ликум «Все обо всем». Популярная энциклопедия для детей. М., 2001г.
2. Г. Ф. Якупова «Забота о глазах», М., 2006.