**Конспект занятия по валеологии**

**«Свои глаза береги с детства».**

**Задачи:**

* формировать представление детей о том, что глаза являются важным органом человека;
* побуждать детей к осознанию значения бережного отношения к глазам;
* воспитывать чувство сострадания к незрячим людям;
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**Подготовительная работа:** Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения зрения, гимнастики для глаз; беседа-рассуждение на тему «Что значит здоровые глаза», «Зрение», чтение стихотворения А.Барто «Очки»; организация сюжетно-ролевой игры «Больница».

**Материалы и оборудование:** музыкальный центр; муляжи продуктов питания, фруктов и овощей; кукла, платочек, чашка с водой; платок для игры «Жмурки»; мешочек для игры «Чудесный мешочек»; иллюстрации «Слепые люди читают»; набор картинок «Здоровье глаз», мультимедийное устройство.

**Игровой персонаж:**Доктор Плюшева.

**Ход занятия.**

**Педагог:** Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас! Какие вы все веселые, красивые! Поиграем немножко?

*Ответы детей*.

Педагог: Отлично! А сейчас, мои ребятки, отгадайте-ка загадки:

Живёт мой братец за горой,

Не может встретиться со мной.

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

*Ответы детей.*
**Педагог:** Правильно, это глаза. Глаза наши - незаменимые помощники. Они могут рассказать доктору, что человек болен и ему необходима помощь. У больного человека меняется цвет глаз.  Говорят, что глаза - зеркало души. В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека: добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет.

Сегодня мы узнаем о том, как нужно относиться к своим глазам.

*Раздается звук сирены – машины скорой помощи. В группу вбегает Доктор Плюшева.*

*Разыгрывается сценка.*
**Доктор Плюшева:**
Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?

*Ответы детей.***Доктор Плюшева:** Кроме знаний и умений
Всем необходимо зренье!
Чтобы выяснить, зачем нам зрение, поиграем в игру «Жмурки»! Готовы?

*Ответы детей.*

*Дети вместе с педагогом и доктором играют в игру «Жмурки»*.

**Педагог:** Ребята, легко вам было найти друг друга? Почему?

*Ответы детей.*

**Доктор Плюшева:** Все верно! Вам было сложно найти друг друга, потому что глаза были завязаны, вы ничего не видели. Благодаря глазам мы получаем сведения об окружающем мире.

*С помощью мультимедийного устройства детям демонстрируется макет строения глаза.*

**Доктор Плюшева:** Зрение - это способность видеть. Наш глаз похож на маленькое яблоко. Мы его не видим целиком, так как это яблоко надежно спрятано в глубокую норку - глазницу, а наружу выглядывает лишь любопытный зрачок. Но прежде чем попасть в яблоко, свет должен пройти сквозь маленькое круглое увеличительное стеклышко. С его помощью мы видим четко и ясно. Недаром его назвали таким чистым прозрачным словом - хрусталик.

**Педагог**: Мы с вами все видим, можем разные цвета увидеть. Но на земле есть люди, которые лишены зрения, они ничего не видят. Как вы думаете, легко ли жить таким людям?
*Ответы детей.*
**Педагог:** Для слепых детей построены школы, где их учат читать с помощью пальцев (показывает картинку).

**Доктор Плюшева:** Ребята, как мы можем помочь слепому человеку?
*Ответы детей.*

**Доктор Плюшева**: Верно, мы можем помочь ему перейти дорогу, подняться по ступенькам, зайти в транспорт, купить продукты в магазине, лекарства в аптеке.

**Педагог:** Надеемся, что вы поняли, как трудно жить, не видя ничего, и что вы всегда придете на помощь слепому человеку.

А теперьпредлагаю всем подвигаться. Для этого поиграем в игру «Прожорливая лягушка»:

*Дети под музыку выполняют упражнение вместе с педагогом.*

**Педагог**: «Представьте, что мы – лягушки. Лягушки прыгают с кувшинки на кувшинку, квакают «ква-ква-ква!». Лягушки закрыли глаза. Лягушки спят. Утром лягушки проснулись, открыли глаза, посмотрели вправо, посмотрели влево, наверх, теперь вниз. Увидели муху (не поворачивая головы, следим за пролетающей мимо воображаемой мухой). Вот муха совсем рядом… «ам!» (открываем широко рот, ловим муху ртом, жуем ее и проглатываем). Лягушки радостные. Они улыбаются, моргают».

**Педагог:** Ребята, подумайте и скажите, почему люди говорят: "Берегите пуще глаза"?

*Ответы детей*.
**Доктор Плюшева:** Верно, ребята**.** Глаз - очень важный и нежный орган, поэтому сам организм защищает его. Потечет пот со лба - его остановят брови. А что защищает глаза от пыли?
*Ответы детей.*
**Доктор Плюшева:** Верно.А если в глаз все-таки попала соринка, ее слизнет мигающее верхнее веко. Но не всегда глаз может сам справиться с этой бедой, ему надо помочь, осторожно и аккуратно поглаживая глаз по направлению к носу или промыв его.

*Доктор показывает на кукле, как нужно промывать глаз, в который попала соринка*.
Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор, играем в компьютерные игры: Наши глаза устают*.*

**Педагог:**Уважаемый Доктор, ребята заботятся о своих глазах и покажут вам гимнастику для глаз. Повторяйте вместе с нами!

*Дети выполняют гимнастику для глаз «Стрекоза»:*

Вот такая стрекоза,

Как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Ну совсем как вертолет,

(круговые движения глаз)

И летает высоко,

(смотрят вверх)

И летает низко,

(смотрят вниз)

И летает далеко,

(смотрят вперед)

И летает близко

(смотрят вниз).

**Доктор Плюшева:** Молодцы, ребята! Гимнастика для глаз очень полезна!

**Педагог**: А для того, чтобы выяснить, какие продукты полезны для зрения, поиграем в игру «Чудесный мешочек».

*Дети поочередно достают из мешочка муляжи фруктов и овощей, продуктов*.

**Педагог**: Ребята, подскажите, что полезно кушать для сохранения хорошего зрения?

*Дети выбирают из продуктов наиболее полезные для глаз продукты (морковь, черника, петрушка, помидор, шиповник, лук).*

**Доктор Плюшева:** Поиграем в игру «Правильно - неправильно» и запомним правила по охране зрения. Я буду называть действие, а вы будете хлопать в ладоши, если оно не вредит зрению; если действие вредно для зрения – закрывать лицо руками. Готовы к игре? Начинаем! Будьте внимательны.

1. Трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь каждый день с мылом.
3. Почаще смотрите близко и долго (более 1 часа) телевизор, играйте в компьютерные игры (более 15 мин.)
4. Читайте в транспорте.
5. Читайте и рисуйте только лежа в постели.
6. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате.
7. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
8. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
9. Никогда не кушайте продукты  с витаминами.
10.Не гуляйте на свежем воздухе.

**Доктор Плюшева:** Ребята, вы отлично справились с заданием! Молодцы!

**Педагог**: Спасибо, Доктор, что побывали у нас в гостях. Ребята, что вы узнали сегодня? Что полезно для глаз? Чего нужно избегать, чтобы не потерять зрение?

*Ответы детей.*

**Доктор Плюшева:** Дорогие дети, берегите и охраняйте глаза. Помните правила, о которых мы сегодня говорили.
*Доктор Плюшева угощает детей витаминами для глаз – морковкой и морковным соком.*