**Государственное образовательное учреждения для детей- сирот и детей, оставшихся**

**без попечения родителей**

**Орехово-Зуевский детский дом Московской области**

**КОНСПЕКТ**

занятия «Сохранить и укрепить зрение»

(подготовительная группа)

воспитатель : **Соловьёва Л.В.**

**Цель.** Продолжить развивать представление о значении зрения и понимании того, что важно заботиться о глазах, чтобы сохранить здоровье.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Чтобы быть здоровым, необходимо знать, как устроен человек, и заботиться о своём здоровье. Никто не позаботится о нас лучше, чем мы сами.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Вы узнаете, о каком органе чувств мы будем говорить, отгадав загадку: «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». (Глаза).

Как вы думаете, какое животное самое зоркое? (Предположения детей).

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 орёл, и в темноте не видит, как сова. Но несмотря на это, глаза являются помощниками человека. Почему это так?

**Дети.** Глаза помогают видеть всё вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

**Воспитатель.** Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Что

можно сказать о глазах? Какие они?

**Дети.** Прекрасные, ясные, грустные или весёлые и т.д.

**Воспитатель**. Какого цвета бывают глаза? Как они расположены? (Ответы). Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза должны быть хорошо защищены. Что защищает наши глаза?

**Дети.** Веки и ресницы защищают глаза.

**Воспитатель**. Что ещё оберегает глаза? Отгадайте подсказку- загадку: «Под мостом мостищем, под соболем соболищем два соболька разыгрались». (Брови и глаза). Запомните: брови, ресницы и веки не только для красоты. Они защищают глаза от пыли, ветра, пота. Но, чтобы сохранить зоркость, такой защиты недостаточно. Что ещё надо? Не удивляйтесь, слёзы тоже защищают глаза от пыли и грязи, вымывая их со слезой.

**Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».**

Если глаза устали, надо выполнить следующие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз).
2. Сделайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз (10 раз).
3. Вытяните руку вперёд. Следите взглядом за указательным пальцем, медленно приближая его к носу, затем снова руку вытяните (5 раз).
4. Посмотрите в окно вдаль (1 минута).

**Игра «Полезно – вредно».**

**Воспитатель.** У каждого из вас картинка. Рассмотрите их и скажите, что для глаз полезно, а что вредно.

*Рисунки: читать лёжа, смотреть на солнце, оберегать глаза от ударов, промывать глаза по утрам, тереть глаза грязными руками, читать при хорошем освещении.* Дети комментируют свой рисунок.

**Воспитатель**. Давайте с вами определим и запомним правила бережного отношения к зрению.

* Умываться по утрам.
* Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
* Смотреть телевизор на расстоянии не менее 3м.
* Не читать лёжа и в транспорте.
* Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
* При чтении и письме свет должен падать слева.
* Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см.
* В пищу употреблять достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры. сладкий красный перец).
* Делать каждый день гимнастику для глаз.
* Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

**Если вы носите очки…**

* Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
* Берегите свои очки, храните их в футляре.
* Регулярно мойте очки тёплой водой с мылом.
* Не кладите их стёклами вниз.
* Снимайте во время занятий спортом.