**Конспект совестной деятельности с элементами валеологии для детей старшего возраста по теме:**

 **«Волшебство глаз».**

**Цель:**

1. Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их значении и роли в жизни человека и животного.
2. Привести к пониманию, что зрение необходимо беречь.
3. Формировать гигиенические навыки ухода за глазами.
4. Продолжать формировать познавательный интерес к человеку.
5. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь.
6. Расширять пассивный словарь дошкольника: «зрачок», «сетчатка», «радужная оболочка», «зрительный нерв», «глазное яблоко», «хрусталик», «мышца глаза», «глазница».
7. Развивать зрительную память, мышление, воображение.
8. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материал:**

Игрушка ежик, фотоаппарат, иллюстрации: изображение глаз с разной радужной оболочкой, «Строение глаза», «Как устроен глаз?», муляж человеческого черепа - череп с глазами, правила по охране зрения, альбом «Смотри во все глаза!», платочек, иллюстрации: муравья, филина, пчелы, бабочки.

 **Ход занятия.**

*В группу входит Ёжик грустный, расстроенный.*

**Воспитатель:** Здравствуй, Ёжик! Что случилось? Почему у тебя такой печальный, расстроенный вид?

**Ёжик:** Здравствуйте. Ко мне. По почте, пришло видео письмо от моего друга бурундука Саймон. Я это письмо просмотрел и очень огорчился. Вы поймете, почему, когда это письмо просмотрите.

*Показ отрывка из мультфильма «Саймон и бурундуки».*

**Воспитатель:** Да, Ёжик я теперь понимаю, почему ты такой печальный.

**Ёжик:** Вы знаете, и со мной то же часто происходят такие случаи, вот не давно, что произошло.

*Показ отрывка из мультфильма «Смешарики».*

**Ёжик:** Вы знаете, мне очень обидно, когда меня обзывают очкариком, я в этом не виноват, что ношу очки.

**Воспитатель:** Действительно очень не хорошо поступили с Саймоном и Ёжиком, да при том обзывались на них. Они не виноваты, что носят очки, ведь у них плохое зрение, а очки помогают видеть хорошо. Ведь когда человек заболевает, он пьет микстуру, таблетки, а одно из лекарств для глаз являются очки.

 *Пальчиковая гимнастика «Очки».*

Сделать двумя руками колечки. Поднести к глазам имитируя очки.

 Вот колечки – посмотри!

 Превращаются в очки.

 **Воспитатель:** Ёжик, я предлагаю тебе и ребятам отгадать загадки.

Бабушка Варвара Есть у каждого лица

Всюду их искала. Два красивых озерца.

Не залезла чуть в трубу, Между ними есть гора.

А они нашлись на лбу. Назови их, детвора.

 (очки) (глаза)

**Воспитатель:** Да. Речь у нас с вами пойдет о глазах! Именно глаза помогают нам видеть дерево, голубое небо, бабочку, маленького котенка, маму с папой и это большое счастье! Глаза – один из важнейших органов чувств. Благодаря зрению мы получаем информацию об окружающем мире. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.

**Воспитатель:** Ребята, хотите узнать тайну нашего глаза?

*Ответы детей*.

*Воспитатель достает фотоаппарат***.**

**Воспитатель:** Как вы думаете, что у меня в руке?

**Ответы детей**: Фотоаппарат!

**Воспитатель:** Посмотрите, я сейчас нажму на кнопку затвора. Что вы увидели?

 *Ответы детей.*

**Воспитатель**: Открылся объектив и через это отверстие проходят лучи света. Они падают на пленку и рисуют на ней то, что мы с фотографировали. Фотоаппарат похож на глаз, т.к. сделан по его образцу.

Наш глаз лежит в ямке, как в норке. Норка эта называется **глазницей.**

*Воспитатель показывает муляж черепа с глазами.*

Форма глаза круглая, как яблоко, поэтому и говорят – **«глазное** **яблоко».** Оно выглядывает наружу через щель между верхним и нижним веком.

Черный кружок в центре глаза называется **зрачком.** В темноте он расширяется, чтобы впустить больше света, а на ярком свете уменьшается. Это нужно для того, чтобы лучше различить предметы.

*Комнату затемнить. Дети наблюдают за зрачком в темноте. Включить свет – зрачок сужается*.

Расширение и сужение зрачка происходит благодаря мышце, которая находится в радужке. **Радужка** – это цветное колечко вокруг зрачка. Именно от радужной оболочке зависит цвет глаз – карий, голубой, зеленый, серый.

*Дети рассматривают зрачки друг у друга*.

Но прежде, чем попасть в яблоко, свет должен пройти сквозь маленькое увеличительное стеклышко. С его помощью мы видим четко и ясно. Недаром его назвали таким чистым прозрачным словом – **хрусталик.**

Дальше лучи света собираются на **сетчатки глаза,** и по нервам, сигналы поступают в мозг, где возникает зрительное ощущение. Человек видит то, на что он смотрит.

*Воспитатель показывает на плакате: зрачок, хрусталик, радужную оболочку, сетчатку, мышцы глаза, зрительный нерв.*

Послушайте стихотворение о глазах*.* (С.Погорельский)

Ай, глаза – глазенки, Ай, глаза – глазенки,

Ай, глаза – глазища - Ай, глаза – глазища

Все на свете разглядят, Могут фокус показать

Разглядят, разыщут. Мальчишке и девчонке

В поднебесье - месяц, Вот мы их закроем -

Под скамейкой – мяч, Сразу стала ночь.

А в шкафу – конфетку, Вот мы их откроем -

Как её ни прячь! Ночь умчалась прочь!

**Воспитатель**: Предлагаю отгадать загадку:

Темная полоска Волос на волос, Вокруг двух озер

Протянулась плоско Тело на тело Камыши растут.

Через поле, косогоры И начинается (ресницы)

Сквозь холмы и горы. Темное дело.

 (бровь) (веки)

**Воспитатель:** Как вы думаете, для чего нужны брови, веки, ресницы.

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Правильно, для красоты, но так же и для удобства. Потечет пот со лба, его остановит густая изгородь бровей (показ на плакате). Но если вдруг пылинки сядут на роговицу, их тотчас слизнет непрерывное мигающее веко (показ на плакате). Если же в опасной близости от глаз появится какой-то предмет, веки захлопнутся сами раньше, чем мы об этом подумаем. Посмотрите!

*Воспитатель неожиданно взмахивает платочком перед глазами детей.*

**Воспитатель:** Мы с вами понимаем, что глаза могут сами себя защитить, но если о них плохо заботится, с ними случаются всякие беды. А какие беды – вы мне поможете ответить.

**Ёжик**: Давайте поиграем в *игру «Хорошо - плохо».*

**Воспитатель:** Молодец, Ёжик хорошая игра. Правила игры: сравнить картинки и сказать, где ребенок поступает правильно, бережет глаза, а где нет. Если вы считаете, что то, что изображено на рисунке хорошо (правильно) для глаз, хлопайте в ладоши, а если плохо, то закрывайте глаза руками.

*Воспитатель показывает карточки «Здоровые глаза».*

* Ребенок трет глаза грязными руками (дети закрывают глаза);
* Ребенок вытирает глаза чистым платком (дети хлопают в ладоши);
* Ребенок читает за столом в хорошо освещенной комнате (дети хлопают в ладоши);
* Ребенок читает в транспорте (дети закрывают глаза);
* Ребенок смотрит телевизор или играет на компьютере, сидя близко к экрану (дети закрывают глаза);
* Ребенок читает лежа в постели (дети закрывают глаза);
* Ребенок смотрит телевизор на нормальном расстоянии от экрана (3м) (дети хлопают в ладоши);
* Ребенок читает ночью, в постели, под одеялом с фонариком (дети закрывают глаза).

***Воспитатель*:** На земле есть люди, которые ничего не видят, они лишены зрения (показ иллюстраций с изображением таких людей).

Как вы думаете, легко ли жить таким людям? Почему?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Чтобы облегчить жизнь слепым людям, инженеры придумали светофоры со звуковым сигналом, перед наземным переходом – зеброй, лежат направляющие плиты для слепых людей. Кинологи тренируют собак – поводырей для помощи в передвижении слепых людей или людей с дефектами зрения.

 Ребята, если мы увидим слепого человека на улице, как мы можем помочь ему?

**Дети:** Можно помочь ему перейти дорогу, подняться по ступенькам, зайти в транспорт и т.д.

**Воспитатель**: Я предлагаю поиграть в интересную игру «Жмурки».

 *Гимнастика для глаз «Жмурки».*

*Завязать ребенку чистым платком глаза. С завязанными глазами он должен поймать кого-либо из ребят или пройти от двери до окна, обходя ребят, не дотрагиваясь до них. По желанию, можно провести еще одну игру, определи на ощупь незнакомый предмет («Волшебный мешочек»).*

**Воспитатель:** Теперь вы понимаете, как трудно жить незрячему человеку в нашем мире.

**Воспитатель:** Каким мы видим мир, который нас окружает? Правильно, цветным, что нельзя сказать про слепого человека, он не видит красок природы. Мы привыкли, что море голубое, трава зеленая, солнце желтое, а помидор красный. Мы даже не замечаем краски окружающего мира.

Мир красок доступен не только человеку, но и рыбам, рептилиям, птицам. А ведь далеко не все животные могут видеть в цвете. Так, например, собаки и копытные не воспринимают цвета.

* В оранжевом цвете видят мир ящерицы;
* Муравьи даже днем видят звезды;
* Филин видит только в темноте;
* Пчелы воспринимают красный цвет так же как мы черный, и они никогда не опыляют красные цветы.

 *Физкультминутка для глаз.*

Закрываем мы глаза, (закрывают оба глаза)

Вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, (продолжают стоять с закрытыми глазами)

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем. (открывают глаза)

Через речку мост построим. (глазами рисуют мост)

Нарисуем букву «О», (глазами рисуют букву «О»)

Получается легко.

Вверх поднимем, (глаза поднимают вверх)

Глянем вниз, (опускают вниз)

Вправо, влево повернем, (глаза смотрят вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

**Воспитатель:** Наши глаза очень драгоценны, поэтому мы обязаны их беречь! Ведь существует много опасностей для них: травмы и различные инфекции. Чтобы глаза были здоровыми, нужно соблюдать **правила:**

* Не трите глаза грязным платком, особенно немытыми руками;
* Умывайтесь ежедневно с мылом;
* Глаза надо «кормить», питать витаминами (морковью, черникой, красным перцем, помидорами, шиповником и т.д.);
* При рисовании, при письме не наклонять голову низко.
* Не смотрите близко телевизор (на расстоянии 3м) и долго (более 1ч) телевизор, не играйте в компьютерные игры (более 15 мин);
* Не читайте в транспорте;
* Не читайте, не рисуйте, лежа в постели;
* Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева (праворукие) и справа (леворукие);
* Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей;
* Берегите глаза от колющих и режущих предметов;
* Гуляйте на свежем воздухе.

 *Упражнение для активизации мышц глаз.*

**Воспитатель:** А теперь выполним несколько упражнений, которые способствуют снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения.

Исходное положение – сидя.

1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6раз с интервалом 30 сек).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глаза по кругу по 2-3 сек (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1мин).
5. Сидеть с закрытыми глазами.

*Дети выполняют упражнение.*

**Воспитатель:** Глаза наши – незаменимые помощники. Они могут рассказать доктору, что человек болен и ему нужна помощь. У больного человека цвет глаз меняется. Недаром говорят, что глаза – зеркало души. И в этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека: добрый он или злой, правду он говорит или нет. С помощью глаз мы любуемся природой, узнаем друг друга.

Если вы услышите, что дразнят мальчика или девочку обидными словом «очкарик» и смеются над ними, расскажите этим детям про глаза и объясните, что очки это лекарство для глаз, вылечат глаза и очки носить они уже не будут.

**Ёжик:** Ребята, мне так у вас понравилось, вы надо мной не смеетесь, не обзываетесь.

**Воспитатель**: Ёжик, останься у нас в гостях, поиграй с ребятами, порисуй, сказку послушай. Мы гостям всегда рады.

*Ёжик остается в группе.*