**Урок здоровья**

Тема:

«Береги глаза»

Старшая группа

 Воспитатель

Лобова Е.В.

**Цель:** дать детям знания о функциях органов зрения и их внешнем строении (глаза видят, их форма, цвет, размер.) дать знания о различных особенностях животных ( орел, сова, заяц, лягушка, крот), показать детям особенности глаз животных, их механизмов приспособления к окружающему миру (различной среде обитания). Показать детям, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению и к зрению других людей.

**Оборудование и материал:** зеркало на каждого ребенка, книга «Уроки Айболита»

**Предварительная работа:** чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций животных и их среды обитания. Разучивание гимнастики для глаз.

**Ход занятия.**

**Ведущий:**

- Ребята, отгадайте загадку:

«Два братца через дорогу живут, а друг дружку не видят»

- А ещё одну загадку:

«На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются» *(глаза)*

- Почему вы думаете, что это глаза? *(выслушиваю ответы детей)*. Правильно, вы можете видеть всё окружающее нас благодаря глазам – двум маленьким шарикам в двух углублениях лица. А как вы думаете, ещё что-нибудь нужно, чтобы нам видеть? *(свет).* Конечно. Нам нужен свет. Если мы с вами окажемся в темноте, даже наши глазки не помогут нам видеть.

- А у животных есть глаза? *(да)*

- Зачем они им? *(чтобы видеть)*

- У кого из птиц самое острое зрение? *(у орла)*

- Зачем ему нужно острое зрение? *(высоко летает)* Правильно, он парит на большом расстоянии от земли и из-за облаков высматривает свою добычу.

- А кто лучше всех видит ночью? *(сова)* Она легко отыскивает себе пищу в темноте.

- А почему зайца называют «косым»? *(чтобы убегать от волка и от лисы заяц видит не только то, что впереди, но и сбоку)*

- А кто из животных совсем не видит? *(крот)*

- Почему крот не видит? *(под землей темно и кроту видеть не обязательно, у него хорошо развит слух и обоняние, он чувствует запахи и слышит приближающуюся опасность).*

- А зачем человеку глаза? Зачем нам видеть? *(выслушиваю ответы детей)*

- Да, ребята, глаза первыми сообщают нам об опасности, о предметах на пути. Через них, как через два окошка мы видим мир. Чтобы узнать, что такое жить без зрения, надо попробовать завязать глаза и пройти по комнате. *( Проводится опыт с завязанными глазами)*

- С помощью зрения распознаются формы и детали предметов, их цвет, движение. Давайте рассмотрим картинку, на которой изображен глаз человека. Если посмотреть на себя в зеркало, что можно увидеть в глазах? *(дети рассматривают в зеркале глаза и отвечают)*

- Цветное колечко – это радужная оболочка. А какого цвета она у вас? *(зеленая, синяя)*

-А что ещё вы видите в ваших глазках? *(черная точка)*. Она называется зрачок. Он то сужается, когда света очень много, то расширяется, когда света мало. Именно через это маленькое окошечко мы смотрим на мир.

- Отгадайте загадку:

«Из одного озера сорок лошадей пьют и не напьются?» *(ресницы)*

- Как вы догадались, что это ресницы? А зачем нам ресницы? *(защищают глаза от грязи, пыли, ветра)*

- А что ресницы пьют? *(слезы)*. А нужны нам слёзы или нет? *(нам нет).* А вот глазам нашим очень нужны. Слезы вымывают грязь и ещё согревают глаза. А вот ещё загадка:

« Под мостом, мостищем

Под соболем, соболищем

Два соболька разыгрались» *(брови)*

- Для чего нам брови? *(защищают глаза, не дают стекающему со лба поту их заливать.)*

- Теперь рассмотрим с вами картинки и выясним, что полезно, а что вредно для наших глаз. Как нужно беречь глаза? *(дети работают с книгой «Уроки Айболита»)*

- Для улучшения зрения полезно есть чернику, и пить морковный сок. А что опасно для глаз? Если глаза не беречь, что может случиться?

- А как помочь человеку, если он плохо видит? *(нужны очки, кто не видит совсем – перевести через улицу, нельзя смеяться над ними)*

- На что вы любите смотреть, на краски темные или светлые, назовите их. А если вы смотрите на что-нибудь красиво, ваши глаза радуются или печалятся? *(выслушиваю ответы детей)*

- Ваши глаза могут рассказать о многом, например о болезни, о печали, о радости, о горе, о счастье. Говорят глаза – зеркало души. Вот почему ваши мамы по глазам всегда скажут, кто весел, а кто болен. Было такое?

- Чтобы понять человека, необходимо быть очень внимательным. По глазам можно определить, какой человек, его характер.