**Охрана здоровья**

**Тема**: Чтобы глаза видели.

**Цель:** Уточнить знания детей о строении глаза, познакомить с правилами бережного отношения к зрению.

**Ход:** Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его, потому что никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами. А о чем мы сегодня с вами будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

«Два братца через дорогу живут, друг друга не видят» (глаза)

Как вы думаете, кто из животных и птиц самый зоркий? (ответы детей). Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыскивает мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека. Почему? (ответы детей)

Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у вас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (ответы детей)

Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Ответы детей)

Цветное колечко! Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка - роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Это зрачок. Лучи проходят через зрачок и хрусталик, и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены. Как защищены глаза? (ответы детей).

Брови, ресницы, веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза то пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

**Игра «Полезно – вредно»**

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно ( ребенок читает лежа, смотрит близко телевизор и т.д.)

Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу же начинай делать такие упражнения:

1.Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори 5 раз.

2.Делай круговые движения глазами-налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повтори 10 раз.

3.Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвигая обратно. Повтори 5 раз.

4.Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.

**Итог занятия.**