Конспект НОД

с использованием здоровье

сберегающих технологий

« Ты себе не навреди, свои глазки береги!»

(старшая разновозрастная группа)

Воспитатель: Развозжаева Е. Н.

**Цель**: обогащение знаний детей о важном органе, с помощью которого мы познаем мир.

**Задачи:**

1.Уточнить представления детей о глазах и их назначении.

2.Закрепить знания о том что, полезно и вредно.

3.Закрепить умение детей отвечать на вопросы полным предложением.

4.Развивать познавательную активность и мыслительную деятельность детей и глазодвигательные функции глаз.

5.Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению.

**Словарная работа:** зрачок, радужная оболочка, веки, брови, ресницы

**Материалы к занятию:**

1.Волшебный сундучок.

2.Картинки «Печальные и весёлые глаза».

3.Задания по карточкам «Дорисовать и превратить в интересные предметы фигуры»).

4.Карточки «Что вредно и что полезно для глаз».

5.Аудиозапись (стук в дверь, релаксация).

6.Дидактическая игра «Модель глаза» (см. приложении № 1),

7.Индивидуальные зеркала по количеству детей.

8.Плакат «Строение глаза»

9.Продукты к игре «Что полезно для глаз?»,

**Предварительная работа:**

1.Беседа «Роль зрения в жизни человека».

2.Дидактическая игра «Что вредно, что полезно для глаз».

3.Отгадывание загадок.

4.Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

**Ход занятия:**

Дети заходят под музыку, проходят и садятся на ковёр.

Сегодня, ребята, мы с вами продолжим экскурсию в страну «Познай себя». Отгадайте, о чём мы будем говорить.

 На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются.

 **Дети:** Глаза.

*Разберёмся 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?*

*Ты закрой глаза ладошкой,*

*Посиди совсем немножко:*

*Сразу сделалось темно,*

*Где кроватка, где окно?*

*Странно, скучно и обидно-*

*Ничего вокруг не видно. (Н.С. Орлова)*

Показываю картинку. Сейчас мы с вами проведёмэксперимент. Закрывайте все глаза и скажите, что вы сейчас видите? Почему вы ничего не видите?

 **Дети:** Потому что закрыты глазки.

Откройте глазки, что вы видите?

 **Дети:** нашу группу, предметы, игрушки.

Да, благодаря глазам мы видим предметы, глаза для того чтобы видеть, смотреть, различать предметы, глаза помогают передвигаться в нужном направлении. А как вы думаете, ещё что-нибудь нужно, чтобы нам видеть?

 **Дети:** Свет.

Конечно, нам нужен свет. А кода вы видите хорошо? В темноте или когда светло?

 **Дети:** Когда светло - глаза хорошо видят…

Дети, отправляемся дальше, посмотрите на схему? Какой формы наш глаз? Внутри глаза находится маленький кружочек, что это? Посмотрите друг другу в глаза, у всех есть чёрная точка (Смотрят друг другу в глаза).

 **Дети**: Это зрачок (Всегда чёрного цвета).

Большой круг вокруг зрачка, что это?

 **Дети:** Это радужка. Радужка бывает разного цвета.

Посмотрите, у кого какого цвета глаза?

 **Дети:** Голубые, коричневые, зелёные…

Закройте и откройте глаза. Вы их открыли и закрыли Чем?

 **Дети**: Веками.

Что ещё есть?

 **Дети:** Ресницы.

Как вы думаете для чего брови, веки, ресницы?

 **Дети:** Чтобы не попадала грязь, пыль, мусор.

Ребята, а давайте потрогаем наши реснички, брови… (Дети трогают)

Брови и ресницы нужны нам для красоты и удобства: потечёт со лба пот - его остановит густая изгородь бровей. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тотчас слизнёт непрерывно мигающее веко. Наши глаза всё видят, всё воспринимают и переживают.

Ребята, ведь недаром говорят, что **«Глаза – зеркало души».** В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека, добрый он или злой, правду он говорит или нет. С их помощью мы видим окружающий мир, наш прекрасный цветной мир и мы любуемся им. (Показываю картинки с весёлыми и печальными глазами. Предлагаю детям каждому взять зеркало и показать весёлые и грустные глаза.)

 А сейчас поиграем в **игру «Выложи модель глаза».** У вас на столах есть подносы с необходимым материалом.Посмотрите в зеркало, какого цвета у вас радужка. А теперь выложите модель своего глаза.(Работа детей за столами)

Молодцы, все справились с заданием!

Стук в дверь.

 Ой, ребята, кто это к нам стучится?

Здравствуйте! Здравствуйте, бабушка - загадушка , проходите пожалуйста, мы так рады вас видеть!

 **Бабушка-загадушка:** Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам в гости и принесла вам волшебный сундучок. Здесь много интересного и полезного. Но для того, чтобы открылся сундучок, вы должны ответить на все мои вопросы! Слушайте внимательно ….

1**. Когда чаще у нас всего отдыхают наши глаза?**

Ответ детей: Когда открыты; во время сна; во время гимнастики.

Бабушка - загадушка показывает карточки, дети выбирают сами.

2. **Когда надо носить затемнённые очки**?

Ответы детей: Всолнечную погоду.

3. **Можно ли играть с острыми предметами?** (Показывает карточки детям, на которых изображены предметы: ножницы, иголка, и т.д.)

Ответ детей: Нет, с этими предметами играть нельзя.

**Бабушка – загадушка:** (Открывает сундучок и звучит музыка) Ой, ребята, а здесь что-то еще есть у меня: очень полезные продукты для наших глаз. Здесь лежат фрукты и овощи, богатые витаминами А и В. Это помидоры, петрушка, сладкий перец, лук, яблоки, морковь и т.д. (Рассказывает о том, какие ягоды надо употреблять, например, чернику).

 **Игра «** **Что вредно, что полезно для глаз».** А давайте с вами поиграем, я вам буду загадывать загадки, а вы должны класть полезные предметы слева, а вредные - справа. Хорошо? (Дети отгадывают загадки, я помогаю).

 **Бабушка-загадушка:** Ребята, а вы знаете, как нужно беречь глаза?

**Дети:** О глазах нужно заботиться, соблюдать правила по охране зрения. Нельзя тереть глаза грязными руками, бросать песок в глаза.

 **Бабушка-загадушка**: Молодцы, дети, всё вы знаете, а вам дарю витамины для укрепления ваших глаз. До свидания, ребята, до новых встреч!

Дети, витамины, упражнения для глаз, массаж, улучшают зрение, снимают усталость с глаз.

 Дети под музыку делают упражнения на дыхание, гимнастику для глаз.

Упражнения для глаз

Будем делать мы сейчас.

Смотрим вверх и смотрим вниз,

Смотрим вдаль и смотрим в близь.

И десяток раз моргнём.

И зажмуримся потом.

Если глазки устают, упражнения спасут. (Л.Зильберг)

**Итог занятия:**

 **Воспитатель:** Дети, я хочу вам прочитать стихотворение: «Береги свои глаза». А вы мне поможете, хорошо?

 Стихотворение «Береги свои глаза» Н.С. Орлова.

 **Воспитатель**: Ребята, наша экскурсия подошла к концу, нам пора возвращаться в детский сад. Спасибо вам, дети. Давайте попрощаемся с нашими гостями. До свидания! (Дети уходят

Приложение № 1

 **«Зрительная гимнастика в стихах»**

Раз –налево, два – направо,

 Три –наверх, четыре - вниз.

 А теперь по кругу смотрим,

 Чтобы лучше видеть мир.

 Взгляд направим ближе, дальше,

 Тренируя мышцу глаз.

 Видеть скоро будем лучше,

 Убедитесь вы сейчас!

 А теперь нажмем немного

 Точки возле своих глаз.

 Сил дадим им много-много,

 Чтоб усилить в тыщу раз!

 \* \* \*

 Мы гимнастику для глаз

 Выполняем каждый раз.

 Вправо, влево, кругом, вниз,

 Повторить ты не ленись.

 Укрепляем мышцы глаза.

 Видеть лучше будем сразу.

 \* \* \*

 Глазки вправо, глазки влево,

 И по кругу проведем.

 Быстро – быстро поморгаем

 И немножечко потрем.

 Посмотри на кончик носа

 И в «межбровье» посмотри.

 Круг, квадрат и треугольник

 По три раза повтори.

 Глазки закрываем,

 Медленно вдыхаем.

 А на выдохе опять

 Глазки заставляй моргать.

 А сейчас расслабились

 На места отправились.

 **Автобус.**

 Мы в автобусе сидим,

 Во все стороны глядим.

 Глядим назад, глядим вперед,

 А автобус не везет...

 Внизу речка – глубоко,

 Вверху птички – высоко.

 Щётки по стеклу шуршат

 Все капельки смести хотят.

 Колёса закружились

 Вперёд мы покатились.

 **Часы**

 Тик-так, тик-так

 Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

 Налево раз, направо раз,

 Мы тоже можем так,

 Тик-так, тик-так.

 \* \* \*

 Мы ладонь к глазам приставим,

 Ноги крепкие расставим.

 Поворачиваясь вправо,

 Оглядимся величаво.

 И налево надо тоже

 Поглядеть из под ладошек.

 И – направо! И еще

 Через левое плечо!

**«Жук»**

 Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

 К журавлю жук подлетел,

 Зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

 Вот он вправо полетел,

 Каждый вправо посмотрел.

 Вот он влево полетел,

 Каждый влево посмотрел.

 Жук на нос хочет сесть,

 Не дадим ему присесть.

 Жук наш приземлился,

 Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж...»

 Жук, вот правая ладошка,

 Посиди на ней немножко.

 Жук, вот левая ладошка,

 Посиди на ней немножко.

 Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Приложение № 2

**Дидактическая игра «Модель глаза»**

