**Конспект ОД**

**по валеологиическому воспитанию детей старшей группы**

**Тема: «Ты себе не навреди, свои глазки береги!»**

**Воспитатель: Навоева Т.Ю.**

**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 образовательной деятельности:**

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 образовательной деятельности:**

**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!