Конспект беседы по воспитанию здорового образа жизни в старшей логопедической группе

**Тема:** **«Наши помощники - глаза»**

**Программные задачи:** помочь детям понять зачем человеку нужны глаза, дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить со строением глаза, уточнить представления детей о том, что человек должен беречь своё зрение, что все части глаз выполняют необходимую для жизнедеятельности функцию  
  **Материал:** плакат с изображением глаза, детская энциклопедия «Азбука здоровья»

Ход беседы

**Вос-ль**: Скажите, а для чего нам нужны глаза? (Ответы детей)

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

А как вы думаете, что нужно, чтобы нам видеть? (Ответы детей)

***Воспитатель:*** Правильно, ребята, нам нужен свет. Если мы с вами окажемся в темноте, то наши глаза ничего не увидят. Мы видим предметы, когда свет, отразившись от него, попадает в черный кружочек в центре глаза - зрачок. Через зрачок лучи света проникают в глаз. И изображение фокусируется хрусталиком, расположенным прямо за зрачком. На задней стенке глаза находится сетчатка, на ней возникает уменьшенное и перевернутое изображение того, на что мы смотрим. Зрительный нерв передает изображение прямо нам в мозг, мозг снова переворачивает картинку и мы видим предметы правильно.

С помощью глаз мы можем различать цвета, видеть опасность, радоваться если увидим что-то смешное. С помощью глаз мы можем распознавать предметы, видеть их форму и цвет.

А что же защищает наши глаза и от чего? (веки, ресницы, брови от пыли, грязи, пота, яркого света)

Глаза бывают голубые, зеленые, карие, серые. В радужной оболочке глаза находится особое красящее вещество - пигмент. Если в радужной оболочке много этого пигмента- глаза темные, если мало - глаза светлые.

А как мы назовем человека, у которого голубые глаза? (голубоглазый)

Карие глаза ( кареглазый)

Зеленые глаза ( - зеленоглазый)

Серые глаза (сероглазый).

А какие правила нужно соблюдать, чтобы уберечь свое зрение?

1. Не смотри телевизор более часа в день.
2. Находись от телевизора на расстоянии не менее 3 метров.
3. Не читай лежа и при слабом освещении.
4. При работе за письменным столом свет должен падать слева.

А сейчас я познакомлю вас с гимнастикой для глаз. Как вы думаете для чего она нужна? (ответы детей)

Вот мы сейчас ее и сделаем.

Ах, как долго мы читали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами).*

Посмотрите все в окно

*(Посмотреть влево-вправо)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками)*

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх- вправо, вверх- влево)*

Вправо, влево повернём,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись.

(*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).*