Роль зрения в полноценном развитии ребенка велика. Это обусловлено прежде всего тем, что, как известно, большой процент информации об окружающем мире получает ребенок через зрительный анализатор.
Нарушение зрения значительно ограничивают возможности познания ребенком окружающего мира. Снижение или слабость зрительных функций в период дошкольного детства может привести к тому, что зрение в жизнедеятельности ребенка не будет качественно выполнять свою роль: ориентировочную, познавательную, контролирующую.
В процессе различных видов деятельности (познавательной, практической, игровой, учебной). Дети с нарушением зрения испытывают серьезные трудности, например, в определении цвета, формы, величины. Кроме того, недостатки зрительного восприятия способствуют формированию нечетких недифференцированных образов, представлений, отрицательно влияют на развитие мыслительных операций, что значительно затрудняет их деятельность. Кроме того, поскольку зрительно-моторная координация является одной из сторон зрительного восприятия, работа в этом направлении будет продолжаться.

**Конспект занятия**

**по валеологии в старшей группе**

**Тема :"Смотри, во все глаза"**

Цель:
-продолжать формировать интерес к человеку;
- дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших органов чувств человека;
-познакомить детей со строением глаза;
-воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь;
-привести к пониманию, что зрение человека надо беречь;
-расширять пассивный словарь дошкольников: "зрачок", "сетчатка", "радужная оболочка", "глазной нерв", "хрусталик", "мышцы глаза".

Предварительная работа:
-разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения зрения;
-разучивание комплекса упражнений для активизации работы глазных мышц;
-предупреждение нарушений зрения посредством специальных упражнений: различные виды гимнастики для глаз, массаж глаз, использование офтальмологического тренажера Базарного;
-беседа по теме "Зрение";
-разучивание дидактических и подвижных игр "Рассмотри дерево" (тренировка зрительной памяти); "Найди одинаковые предметы" (тренировка представлений детей о пространстве и времени);
-рассматривание познавательных рисунков;
-организация сюжетно-ролевой игры "Больница" (на приеме врач-окулист);
-чтение стихотворения А. Барто "Очки".

Оборудование и материалы:
-иллюстрация "Строение глаза";
-картинки "Продукты питания;
-игрушка пчела;
-картинки "Хорошо, плохо для глаз";
-фотоаппарат;
-таблица для определения остроты зрения;
-набор матрешек, кукла, палочка, мешочек с мелкими игрушками (две из них одинаковые);
-медицинский халат для медсестры;

Ход занятия
Воспитатель:
-Ребята, как нужно вести себя в поликлинике?
Дети:
-Не бегать, не кричать, не мешать окружающим людям и работе врачей
Дети заходят в кабинет. Врач (воспитатель, далее врач) проверяет зрение некоторых детей, выписывает рецепты.
Врач:
-Я вижу, ребята, что вы не очень хорошо заботитесь о здоровье ваших глаз. А напрасно! Ведь глаза - это один из ценнейших органов чувств человека.
Разыгрывается сценка.
Врач:
-Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
1 ребенок:
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
2 ребенок:
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
3 ребенок:
Ты закрой глаза ладошкой.
Посиди совсем немножко.
3 ребенок:
Сразу сделалось темно:
Где кроватка, где окно?
Странно, скучно и обидно.
Ничего вокруг не видно.
4 ребенок:
Дима хочет быть пилотом -
Править быстрым самолетом.
Все моря на свете наши
Переплыть мечтает Саша.
5 ребенок:
Будет наш Андрей танкистом,
А Сергей парашютистом.
Врач:
Но для этого, друзья,
Кроме знаний и умений
Нам необходимо зренье!
Ребята, как вы думаете, почему?
Дети:
-С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, форму, размеры, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.
Врач:
-Правильно, ребята. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем нас мире.
Медсестра (достает фотоаппарат):
-Ребята, что это такое?
Дети:
-Фотоаппарат.
Медсестра:
-Посмотрите, сейчас  я нажму на кнопку затвора. Что вы видите?
Дети:
-Открывается маленькое круглое отверстие.
Врач:
-Да, через это отверстие проходят лучи света, они попадают на пленку и рисуют на ней то, что мы фотографируем. Примерно так же устроен глаз. Посмотрите в глаза друг другу. Что вы видите?
Дети:
-Маленький цветной кружочек, черную точку посредине.
Врач:
-Этот кружок называется радужной оболочкой. У одних она коричневая, у других - зеленая, у кого-то голубая. Посмотрите друг другу в глаза и определите цвет радужной оболочки.
Дети выполняют задание.
Врач:
-А черная точка посредине - это зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза, и мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.
Показывает плакат "Строение глаза". Дети рассматривают его. Обсуждают.
Врач:
-Зрение - это способность видеть. Наш глаз похож на маленькое яблоко. Мы его не видим целиком, так как это яблоко надежно спрятано в глубокую норку - глазницу, а наружу выглядывает лишь любопытный зрачок. Но прежде чем попасть в яблоко, свет должен пройти сквозь маленькое круглое увеличительное стеклышко. С его помощью мы видим четко и ясно. Недаром его назвали таким чистым прозрачным словом - хрусталик. Дальше лучи света собираются на сетчатке глаза и по нервам, как по телефонным проводам, мчатся в мозг, где и возникают зрительные ощущения. Человек видит то, на что он смотрит.
Физкультминутка ( проводят дети).
1ребенок:
Приступили. Для начала
Только глазками вращаем.
А теперь покрутим шеей,
Это мы легко сумеем.
2 ребенок:
Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать,
Прочь усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать.
3 ребенок:
Поворот за поворотом,
То к окну, то к стене.
Выполняем упражнение.
Чтобы отдых дать спине.
4 ребенок:
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем.
Врач:
Отдохнули мы чудесно,
А теперь пора на место.
Ребята, почему люди говорят: "Берегите пуще глаза"?
Глаз - очень важный и нежный орган, поэтому сам организм защищает его. Потечет пот со лба - его остановят брови. А что защищает глаза от пыли?
Дети:
-Ресницы.
Врач:
-Но если в глаз все-таки попала соринка, ее слизнет беспрерывно мигающее верхнее веко. Но не всегда глаз может сам справиться с этой бедой, ему надо помочь, осторожно и аккуратно поглаживая глаз по направлению к носу или промыв его.
Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор, играем в компьютерные игры: Наши глаза устают. Поэтому мы должны создать для работы глаз хорошие условия.
Как вы думаете, какие? (дети высказывают свои предположения).
Врач:
-Во-первых, очень важно, где мы сидим, когда читаем или рисуем. Давайте попробуем сесть спиной к окну. Достаточно ли хорошо освещена книга или лист бумаги?
Дети:
-Нет, недостаточно.
Врач:
-Почему?
Дети пытаются объяснить.
Врач:
-Мы собой загораживаем свет, идущий из окна. Теперь сядьте так, чтобы окно было справа от вас и начните рисовать. Что вы заметили?
Дети:
-Мы снова загораживаем свет рукой.
Врач:
-Верно, мы правой рукой снова загораживаем себе свет. Как же надо садиться, чтобы глаза меньше уставали?
Дети:
-Свет должен падать слева.
Врач:
-Правильно, ребята. Свет должен падать слева. Теперь попробуйте наклониться очень низко над книгой. Удобно?
Дети:
-Нет!
Врач:
-Так можно испортить зрение. Поставьте руку локтем на стол и прикоснитесь кончиком указательного пальца к виску. Такое расстояние между книгой и глазами правильное.
Глаза способны себя защищать,  но ели о них плохо заботиться, сними могут случиться разные неприятности.
Медсестра (ребенок) предлагает поиграть в игру "хорошо-плохо". Она говорит о разных ситуациях, когда ребенок бережет свои глаза, и когда нет.
Врач:
-Давайте сравним эти ситуации,  и если вы считаете, что то, что я говорю правильно для глаз, хлопайте в ладоши, а если неправильно, то закрывайте лицо руками.
Варианты :

Ребенок трет глаза грязными руками.

Ребенок читает лицо чистым платком.

Ребенок читает в транспорте.

Ребенок смотрит телевизор, сидя близко к экрану.

Ребенок читает, лежа в постели.

Ребенок смотрит телевизор на расстоянии от экрана.

А сейчас проверим ваши глазки.
Физкультминутка "Пчелка".
На стене висит изображение пчелки.

Пчелка с цветком в прятки играла,
Пчелка-летунья цветочки считала:
Синенький - раз,
Красненький - два,
Со скольких цветков я нектар собрала?
Ответы детей.
Врач:
-На земле есть люди, которые лишены зрения, они ничего не видят. Как вы думаете, легко ли жить таким людям? Почему?
Ответы детей.
Врач:
-Наше государство заботится о таких людях. Для слепых детей построены школы, где их учат читать с помощью пальцев .
 Нам надо  всегда помнить, что среди нас живут люди, которым нужна наша помощь. А как мы можем помочь слепому человеку?
Дети:
-Можно помочь ему перейти дорогу, подняться по ступенькам, зайти в транспорт, купить продукты в магазине, лекарства в аптеке и т.д.
Гимнастика для глаз (проводится с завязанными глазами).
1 задание: расставить матрешки по величине.
2 задание: обследовать предмет с помощью палочки.
3 задание: найти одинаковые предметы в мешочке.
4 задание: на ощупь вдеть шнурки в игрушку-планшет.
Врач:
-Я надеюсь, что, выполняя эти задания, вы поняли, как трудно в этом мире жить, не видя ничего, и что вы всегда придете на помощь слепому человеку.
Ребята, так что надо делать, чтобы ваши глаза были здоровыми?
Ответы детей.
Врач:
-Ребята, а вы знаете, какие продукты наиболее полезны для наших глаз?
Дети перечисляют.
Врач предлагает картинки из набора картинок "Продукты"  - морковь, черника, лук, петрушка, помидор, красный перец, шиповник и т.д.  Дети выбирают наиболее полезные для глаз.
Физкультминутка "Самолет".
Врач:
-А теперь гимнастика для ваших глаз, чтобы они немножко отдохнули.

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет,С ним собрался я в полет. | Смотрят вверх и водят пальцами за пролетающим "самолетом". |
| Правое крыло отвел, посмотрел,Левое крыло отвел, посмотрел. | Отводят попеременно правую и левую руки и следят за ними взглядом |
| Я мотор завожуИ внимательно гляжу. | Делают вращательные движения руками перед грудью И следят за ними взглядом. |
| Поднимаюсь ввысь, лечу,Возвращаться не хочу. | Встают на носочки и изображают полет самолета. |

Врач:
-А теперь давайте еще раз повторим и запомним правила по охране зрения.
1. Не трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом.
3. Не смотрите близко и долго (более 1 часа) телевизор, не играйте в компьютерные игры (более 15 мин.)
4. Не читайте в транспорте.
5. Не читайте и не рисуйте, лежа в постели.
6. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
7. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
8. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
9. Ешьте продукты  с витаминами.
10. Гуляйте на свежем воздухе.
Врач:
-А теперь выполним еще несколько упражнений, которые помогут вашим глазкам отдохнуть.
Исходное положение сидя.
1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы. (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном. (3-4 раза).
Дети выполняют упражнения.
Врач:
-Отгадайте загадки:
На краю полей пшеничных
Под тенистою листвой
Два ключа есть необычных
С чистой, свежею водой.
Не умыться той водицей
Хоть и глубока она,
Целый мир в нее глядится
Небо, звезды, облака.
Днем открыты всем навстречу
Эти чудо - роднички,
А во мраке, в поздний вечер
Их скрывают колпачки.

Два соседа - непоседы,
День на работе,
Ночь на отдыхе.
-Да, это глаза. Глаза наши - незаменимые помощники. Они могут рассказать доктору, что человек болен и ему необходима помощь. У больного человека меняется цвет глаз.  Недаром говорят, что глаза - зеркало души. В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека: добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет. С их помощью мы видим окружающий мир, наш прекрасный цветной мир и  любуемся им.
Поэтому берегите и охраняйте глаза.
Угощает детей витамином для глаз - морковкой.