**Организованная образовательная деятельность в старшей группе.**

**Тема: «Береги глаз как алмаз»**

**Цель:** Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о том, что здоровье – главная ценность в жизни человека.

**Задачи:**

**Познавательное развитие:**

Познакомить детей со строением глаза. Показать важное значение зрения в жизни человека. Подвести детей к пониманию того, как нелегко живётся слепым людям. Развивать у детей любознательность, формировать интерес к познанию своего тела, внимание, память, слуховое восприятие.

**Речевое развитие:**

Формировать целенаправленное восприятие пословиц. Развивать речь, активизировать и обогащать словарный запас детей (врач-окулист, глазной врач, глазное яблоко, радужка, зрачок, веки, ресницы).

**Социально-коммуникативное:**

Способствовать свободному общению воспитателя и детей.

**Физическое развитие**

Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Научить детей элементарным способам сохранения зрения.

**Материал и оборудование:**

Письмо, зеркала на всех детей, прямоугольники красного и зелёного цветов на каждого ребёнка, плакат с буквами, цифрами, геометрическими фигурами для проверки зрения детей.

**Ход:**

**I часть** – *Дети стоят*, *воспитатель демонстрирует конверт.*

- Дети, сегодня к нам в группу пришло вот такое большое письмо. А что в нем?

Какие-то слова? Помогите мне разгадать, что они обозначают.

**Поиграем в игру «Я начну, а ты продолжи»**

- «Движение – (***это жизнь***)».

- «Быстрого и ловкого (***болезнь не догонит***)».

- «Чистота – (***залог здоровья***)».

- «Мороз не велик, (***да стоять не велит***)».

- «Холода не бойся, (***по пояс мойся***)».

- «В здоровом теле – (***здоровый дух***)».

- Молодцы ребята, это были пословицы о здоровье и вы их знаете. А сейчас я вам скажу новую пословицу, послушайте внимательно - «Береги глаз как алмаз».

- А зачем нам глаза?

(*принимаются все варианты ответов*)

- Верно, с помощью глаз мы видим предметы, их цвет, форму, размер, красоту окружающего мира. Глаза помогают нам передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве. По глазам можно определить какое у нас настроение.

Давайте покажем.

- Мы удивились – широко открываем глаза.

- Нам грустно – печально опускаем глаза вниз.

- Если мы испугались – прищуриваем глазки, стараемся спрятаться.

- Мы сердиты – хмурим брови, глазки сердиты.

- Нам радостно – поднимаем глазки вверх, улыбаемся.

- Посмотрите на наших гостей, они все смотрят на вас добрыми глазами и глаза у них улыбаются. Вы хотите узнать больше о ваших глазках? Проходите и садитесь за столы.

**II часть.**

- Я сейчас превращусь в доктора *(переодеваюсь)* и все вам расскажу. *Воспитатель демонстрирует плакат «Строение глаза»*



За то, что глаз круглый и плотный его назвали глазным яблоком. В глазном яблоке есть белая оболочка – склера. А середина глаза не белая, а окрашенная – это радужка. Именно она определяет цвет глаз. Возьмите зеркальце, посмотрите в него и скажите «какого цвета ваши глазки»? *(ответы детей).*

- Алеша, какого цвета глаза у Алины? (ответ) Правильно!

- В середине радужки есть точка.

- Какого на цвета? (ответ) черного.

- Эта точка называется зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза. И мы видим, то, на что смотрим.

- Природа заботливо оберегает глаза: они расположены в углублениях – глазницах. Мы их назовем - домики. Закрывают эти домики специальные дверцы под названием веки (показываю верхнее веко).

- На веках есть волоски,

- Как они называются? (ответы) правильно ресницы.

- Сверху над глазами есть еще защитники – это брови. Потечет пот со лба – его остановит бровь, ветер понесет в глаза пыль – ее задержат реснички, а если пылинки попадут в глаз – появится слеза, которая помоет глаз.

- Глазами мы видим весь мир.

А сейчас я хочу узнать, как видят ваши глазки *(воспитатель показывает таблицу)*

- **Игра «На приеме у врача окулиста».**



- Как по другому называют этого врача? (глазной).

*(спрашиваю нескольких детей по таблице)*

- Какое у вас хорошее зрение. Молодцы!

- А можно сказать про меня, что у меня хорошее зрение? (воспитатель носит очки)

- Почему (Дети отвечают и обосновывают ответ).

- На земле есть люди, которые ничего не видят, они лишены зрения. Их называют слепыми. Закройте глаза и скажите, что вы видите? (ответы).

- Теперь вы, ребята, представляете, как трудно живется слепому человеку. У него постоянно ночь в глазах, он не видит вокруг себя ничего.

- Как вы думаете важно ли зрение для человека? (ответы детей)

«Нужно помнить каждый час,

Как глаза важны для вас!»

- А значит, зрение надо беречь, знать, что полезно для глаз, что вредно.

**Игра «Полезно – вредно».**

*У каждого ребёнка по два прямоугольника – красного и зелёного цвета. Если «полезно» - поднимают зелёный прямоугольник, если «вредно» - красный.*

* *

* *

- Молодцы!

- А еще глазки надо охранять от острых, колющих, режущих предметов. (Рассматриваем картину)

- Чтобы глаза лучше видели, для них также как и рукам, ногам и всему нашему телу нужна гимнастика.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение**  | **Дозировка**  |
| Сильно зажмурить глаза и открыть их | 4-6 раз |
| Поглаживать веки подушечками пальцев | 1 минуту |
| Круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз | 10 раз |
| Вытянуть руку вперёд, следить взглядомза ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а затем так же медленно отодвигая его обратно  | 5 раз |
| Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и задержать на ней взгляд | 1 минуту |

- Глаза необходимо подпитывать витаминами.

**Игра «Витамины для глаз».**

Найдите в группе продукты, содержащие витамины для глаз, и положите их в корзину *(продукты разложены заранее).*

- Молодцы, ребята, справились с заданием!

- Очень полезна для глаз ягода черника. *(угощаю детей черникой)*

- Ребята теперь вам понятно, почему говорят – Береги глаз как алмаз. Давайте повторим пословицу:

«Дороже здоровья нет ничего,

Все дети и взрослые знают про то».