МБДОУ детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с. Верхопенье Ивнянского района Белгородской области

**Беседа с воспитанниками старшей группы по теме**

 **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»**

Воспитатель: Харченко О. В.

Цель: познакомить детей с правилами бережливого отношения к глазам

Задачи: познакомить детей с органами чувств и их значением для человека;

- рассказать детям о самом главном органе чувств – органе зрения;

- учить детей уметь беречь органы чувств, соблюдать правила бережного отношения к зрению;

- формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

- Ребята, я хочу с вами сегодня побеседовать. А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Брат с братом

 Через дорогу живут,

А один другого не видит.

*(Глаза)*

- Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего говорят о человеке.

В древности ученые предполагали, что человеческая душа смотрит на мир через дыры глаз. И, если подумать, это почти так и есть. Наш глаз устроен примерно как фотоаппарат, в котором, когда нажимаешь кнопку затвора, открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие свет попадает на пленку и рисует на ней то, на что был направлен фотоаппарат.

Зрение – способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение.

Человеческий глаз не видит предмет сразу. Глаз воспринимает лишь световые волны. Эта информация передается в определенный участок мозга. И тогда эти световые волны воспринимаются в виде определенных предметов. Тогда человек видит его цвет, размер. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете.

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему?

- Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

- Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.

- Каким бывает цвет глаз? Какие по размеру бывают глаза? Как расположены глаза? Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Можно показать рисунок – строение глаза)

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаз мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это – зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

- Давайте заучим поговорку о здоровье:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу!

- Ребята, а сейчас давайте проведем опыт и понаблюдаем: яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется.

 Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены глаза?

- Веки, ресницы защищают их.

- Что еще оберегает глаза?

- Отгадайте загадку:

Под мостом – мостищем,

Под соболем – соболищем

Два соболька разыгрались.

*(Брови и глаза)*

- Брови, ресницы у нас не только для красоты. Они оберегают наши глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

- Почему у нас текут слезы?

Слезы омывают глаза, чтобы глазное яблоко оставалось влажным. Они удаляют микробы и всякие соринки. Слезы не перестают трудиться, даже когда мы вовсе не собираемся плакать. Самые знаменитые слезы – крокодиловы. Вот шуточная история о них:

Однажды слопал

Бедную овечку крокодил.

И, по обыкновению,

Слезами исходил.

- Раскаялся? – спросили

Щенята у злодея.

- Да нет, сиротки милые,

О вас теперь радею…

Хотел и вас устроить

К себе в живот набитый,

И крайне тем расстроен,

Что нету аппетита.

**Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»**

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх - направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

- А сейчас давайте поиграем с вами в игру «Полезно – вредно»

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Воспитатель демонстрирует детям соответствующие рисунки.)

1. Читать лежа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Смотреть близко телевизор.
4. Оберегать глаз от ударов.
5. Промывать глаз по утрам.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. Читать при хорошем освещении.

- Ребята, а сейчас я вам прочитаю Правила бережного отношения к зрению. Вы их слушайте внимательно и запоминайте:

1. Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.
2. Следа за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.
3. Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.
4. НЕ читай лежа.
5. Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, ионии быстро устают.
6. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 – 30 минут давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.
7. Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи более 1,5 часа. Садись от экрана телевизора не ближе, чем в 2 – 3 метрах.
8. Не три глаза руками – так можно занести соринку или опасные бактерии.

9. Пользуйся чистым носовым платком.

10. Не стесняйся носить очки.

11. Употребляй в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

- А сейчас я вам зачитаю правила для тех, кто очки уже носит. Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться!

1. Берегите свои «вторые» глаза.
2. Храните их в футляре.
3. Не кладите стеклами вниз.
4. Регулярно мойте теплой водой с мылом.
5. Снимайте во время занятий спортом.

- Какие органы человека вы знаете? Какую роль они играют?

- Что для глаз полезно, а что вредно?

Есть дети, которым приходится носить очки, потому что у них проблемы со зрением. Но одноклассники не всегда их понимают и называют «очкариками». Дети перестают носить очки.

- Как вы думаете, как это влияет на их зрение?

- Как помочь таким детям сохранить зрение?

Играя, нужно быть внимательным, чтобы не повредить очки товарища.