

Беседа: « Глаза — главные помощники человека »

— Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания — 5 органов чувств.)

— Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

— А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

«Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». (Глаза.)

—Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

—Хорошо известие, 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 и 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 глаза расположены?

(Можно показать рисунок — строение глаза.)

—Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

—Цветное колечко. Это радужная оболочка или *радужка*. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка — *роговица*. В центре глаза 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.

III. Опыт (дети наблюдают). 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 и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

—А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли.)

IV. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».

—Если глаза устали, выполните такие упражнения:

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

—Делайте круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторите 10 раз.

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

—Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

V. Игра «Полезно — вредно».

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Рисунки):

—читать лежа;

—смотреть на яркий свет;

—смотреть близко телевизор;

—оберегать глаз от ударов;

— промывать по утрам

— читать при хорошем освещении

— тереть глаза грязными руками;

VI. Правила бережного отношения к зрению:

- Умываться по утрам.

- Смотреть телевизор не более 1—1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30—35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

VII. Если вы носите очки:

- Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- Берегите свои «вторые» глаза.
- Храните их в футляре.
- Не кладите стеклами вниз.
- Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.