

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ
Занятие 6. «Глаза – наши помощники».

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Занятие 6. «Глаза – наши помощники».

Цель:

Сформировать у детей представление о глазах как одном из важнейших органов чувств, дать знания о значении зрения в жизни человека, познакомить с элементарными правилами гигиены и охраны зрения.

Задачи:

- **Обучающие:** познакомить с внешним строением глаза (брови, веки, ресницы, зрачок, радужка); объяснить, как мы видим; дать представление о том, что глаза нуждаются в бережном отношении и отдыхе.
- **Развивающие:** развивать зрительное восприятие, внимание, наблюдательность через игровые упражнения; формировать навыки выполнения гимнастики для глаз.
- **Воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему зрению, желание соблюдать правила гигиены (не тереть глаза грязными руками, не смотреть долго телевизор и т.д.).
- **Двигательные:** развивать общую моторику через подвижную игру с элементами зрительной координации.

Оборудование и материалы.

- Плакат «Строение глаза» (или мультимедийная презентация).
- Повязки на глаза (по количеству детей для игры).
- Предметы для игры «Угадай на ощупь» (мягкая игрушка, кубик, ложка, колокольчик).
- Карточки с изображением правил бережного отношения к глазам (не тереть, не смотреть близко телевизор, делать гимнастику, есть морковь и чернику).
- Зеркала (по количеству детей) – для рассматривания своего глаза.
- Цветные карандаши, листы бумаги с кругом (для рисования радужки).
- Музыкальное сопровождение (спокойная музыка для релаксации).

Ход занятия.

Вводная часть.

Инструктор (воспитатель):

– Отгадайте загадку:

*«Два братца через дорогу живут,
Друг друга не видят, а вместе глядят.*

Что это?» (Глаза)

– Правильно, глаза. Сегодня мы поговорим о наших помощниках – глазах. Узнаем, как они устроены, почему их нужно беречь и как мы можем помочь им оставаться здоровыми.

Разминка (двигательная часть)

Проводится лёгкая разминка с элементами зрительно-двигательной координации:

- Ходьба на месте с поворотами головы вправо-влево.
- Наклоны головы вперёд-назад.
- Круговые движения глазами (не поворачивая головы) – по команде инструктора (воспитатель): «посмотрели вверх, вниз, вправо, влево».
- Прыжки на месте с фиксацией взгляда на ориентире (мячик на палочке, который двигает инструктор(воспитатель)).
- Дыхательное упражнение: вдох – открыть глаза широко, выдох – закрыть и расслабить.

Основная часть.

Беседа «Зачем человеку глаза?»

Инструктор (воспитатель) задаёт вопросы:

- Для чего нам нужны глаза? (Чтобы видеть, читать, рисовать, смотреть мультфильмы, не наткнуться на предметы.)
- Что было бы, если бы у нас не было глаз? (Было бы темно, трудно передвигаться, нельзя было бы узнать цвет, форму предметов.)
- Только ли человеку нужны глаза? (Животным тоже.)

Вывод: Глаза – это окно в мир. Они помогают нам получать больше всего информации об окружающем.

Игра «Угадай на ощупь» (опыт с закрытыми глазами).

Инструктор предлагает одному ребёнку завязать глаза повязкой и на ощупь угадать предмет (мягкую игрушку, кубик, ложку, колокольчик). Остальные дети наблюдают.

- Трудно было угадать? Почему? (Потому что не видно, только руками трогаешь.)
- А теперь попробуем угадать тот же предмет, но глаза открыты. (Ребёнок легко называет.)
- Что помогает нам сразу узнать предмет? (Зрение.)

Вывод: Без зрения гораздо сложнее ориентироваться в мире. Поэтому глаза нужно беречь.

Рассматривание глаза в зеркальце.

Детям раздаются маленькие зеркальца. Они рассматривают свой глаз.

Инструктор (воспитатель): рассказывает по плакату (мультимедиа):

- **Брови** – защищают глаза от пота, который капает со лба.
- **Веки и ресницы** – защищают от пыли и яркого света, моргают.
- **Белок** – белая оболочка.
- **Радужка** – цветная часть. У всех разная: голубая, карие, зелёные.
- **Зрачок** – чёрная точка посередине. Он меняет размер: на свету становится маленьким, в темноте – большим (чтобы лучше видеть).

Дети в зеркальце находят зрачок, пробуют направить глаз на свет и в тень (можно прикрыть ладонью) – наблюдают изменение размера зрачка.

Эксперимент «Как мы видим?».

Инструктор демонстрирует, как свет попадает в глаз. Зажигает фонарик и направляет на стену.

– Свет отражается от предметов, попадает в наш глаз, и мы видим. Если света нет – мы ничего не видим. Поэтому в темноте мы включаем лампу.

Простой опыт: дети закрывают глаза ладонями – темно, убирают руки – светло. Глаза работают только при наличии света.

Гимнастика для глаз (комплекс).

Инструктор проводит игровую гимнастику для глаз. Каждое упражнение повторяется 4–5 раз.

Упражнение	Описание
«Стреляем глазами»	Быстро моргать 10 секунд, затем закрыть глаза и расслабиться.
«Часики»	Переводить взгляд вправо-влево, не поворачивая головы.
«Лифт»	Поднять глаза вверх, опустить вниз.
«Восьмёрка»	Рисовать взглядом восьмёрку (вертикальную и горизонтальную).
«Бабочка»	Сильно зажмуриться (бабочка закрыла крылья), широко открыть (раскрыла).
«Далеко-близко»	Посмотреть вдаль (на окно), затем на палец перед носом.
«Ладошки» (пальминг)	Потереть ладони друг о друга, приложить тёплые ладони к закрытым глазам. Посидеть 10–15 секунд.

Беседа «Правила бережного отношения к глазам».

Инструктор показывает карточки с картинками и объясняет правила:

1. **Не тереть глаза грязными руками** – можно занести инфекцию.
2. **Не смотреть близко телевизор и не сидеть долго за планшетом/телефоном** – глаза устают.
3. **Читать и рисовать только при хорошем освещении** – свет должен падать слева (для правой) или справа (для левой).
4. **Не бросать песок, не тыкать острыми предметами** – можно повредить глаз.
5. **Есть продукты, полезные для зрения** – морковь, чернику, сладкий перец.
6. **Делать гимнастику для глаз** – давать глазам отдых.
7. **Носить солнцезащитные очки летом** – защищать от яркого солнца.

Дети повторяют правила, приводят примеры из своей жизни.

Заключительная часть.

Рисование «Мой глаз».

Детям раздаются листы бумаги, на которых нарисован круг (контур глаза). Они дорисовывают веки, ресницы, радужку (закрашивают любимым цветом) и зрачок.

Инструктор (воспитатель):

– Нарисуйте свой глаз таким, каким вы его увидели в зеркальце. Не забудьте про брови, ресницы, радужку.

Рефлексия.

- Что нового вы сегодня узнали о глазах?
- Как называется цветная часть глаза? (Радужка)
- Что помогает защитить глаза от пыли? (Ресницы, веки)
- Какие упражнения помогают глазам отдохнуть?
- Какое правило бережного отношения к глазам вы запомнили больше всего?

Релаксация «Отдых для глаз».

Дети садятся удобно, закрывают глаза. Спокойная музыка.

Инструктор (воспитатель):

– Представьте, что вы смотрите на зелёную лужайку, на которой растут цветы. Ваши глаза мягко скользят по зелёному цветку – он самый полезный для зрения. Солнышко пригревает, веки тёплые и тяжёлые. Глазки отдохнули. Откройте их, поморгайте.

Завершение.

– Сегодня вы узнали, как важны наши глаза. Обещайте мне, что будете их беречь: делать гимнастику, не тереть грязными руками и есть полезные продукты. На следующем занятии мы поговорим о других наших помощниках – ушах.