НОД по валеологии.

 **Тема: «Для чего нужны глаза?»**

(старшая группа)

**Цель:** формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза в жизни человека, дать понятие об их строении, профилактики их заболевания;
* продолжать формировать способность анализировать результаты экспериментов, опираясь на данные, полученные с помощью сенсорного восприятия;
* продолжать формировать интерес к познанию своего тела;
* развивать непроизвольное внимание;
* развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в этом нуждается.

**Ход НОД:**

-Ребята, сегодня у моего окна все утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть, в сказочном лесу заболел один из обитателей. Вот только кто, сорока не сказала, улетела. Давайте отправимся в лес, найдем больного сказочного героя и поможем ему. Согласны? (да). Тогда отправляемся в путь.

(Идут. Звучит музыка: голоса птиц).

- Ой, а что это за избушка? Интересно, кто в ней живет?

Баба Яга: Кто это тут по лесу ходит?

- Ты что, Баба Яга, не видишь? Это же ребята из 27 детского сада.

Баба Яга: Ничего не вижу. Очень глаза болят, того гляди совсем ослепну.

- Ребята, вот мы и нашли больную. А ты глаза бережешь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба Яга: Откуда мне знать? В лесу живу.

- А наши дети знают. Правда, ребята? Научим Бабу Ягу как нужно сохранять глазки.

(Проходят, садятся на стулья).

1. Отгадать загадку:

Два братца через дорогу живут,

А друг друга не видят. (Глаза)

- А зачем нужны человеку глаза? (чтобы видеть).

-Давайте это докажем. (Один ребенок с завязанными глазами, другой с открытыми).

- Скажите, что у меня в руках? (мяч)

- Что я делаю? (подбрасывать и ловить)

- Найди дорогу в спальню.

Вывод: Можно обойтись без глаз? (нет)

Правильно, видеть окружающий мир – это главное назначение глаз.

1. -Послушайте, как об этом говорится в стихотворении:

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице пара глаз?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно

Ничего вокруг не видно

Нужно помнить каждый час

Как важны глаза для нас!

1. -Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз? (Было бы плохо).

-Встречаются люди, у которых глаза есть, но они не могут видеть: от рождения или после какой-либо болезни, аварии они теряют зрение.

- Ребята, как называют человека, который не видит? (Слепой).

-Если бы встретили такого человека, как можно было бы ему помочь? (Перевести через дорогу, подать руку, принести предметы и т.д.)

-Молодцы!

IV.-А где у человека находятся глаза? (На лице).

-Природа заботливо оберегает глаза: они расположены в специальных углублениях – глазницах (домиках). Картинка.

-Закрывает этот домик специальная «дверца», которая называется веко (взять зеркала, потрогать). По краям века расположены ресницы (волосики). И если появляется опасность: сильный ветер с пылью, грязь, яркий свет веки сразу же закрываются.

Эксперимент: подуть в глаза.

-Только когда глаза закрыты, они отдыхают (человек спит). А когда они открыты, то постоянно рассматривают то, что находится перед ними. Глаза двигаются то влево, то вправо, то вверх, то вниз. Внутри глаз есть зрачок, через него внутрь попадает свет. Если свет яркий, зрачок сужается, чтобы человек не ослеп. Слабый свет – расширяется, чтобы лучше видеть. Вокруг зрачка есть колечко, от него зависит цвет глаз. Давайте, посмотрим, друг на друга, какого цвета у нас глаза (определяют друг у друга, у Бабы Яги).

V.-Недавно вам врач проверял зрение. У вас у всех хорошее зрение. Но вот у кого плохое, люди идут к врачу – окулист. Но чтобы не идти к врачу, нужно беречь глазки и выполнять некоторые правила.

-Давайте, мы поиграем, а Баба Яга послушает, что это за правила.

Д/и «Можно-нельзя». (Если можно-хлопать, если нельзя-кивать головой).

-Читать лежа;

-смотреть на яркое солнце;

-умываться чистой водой;

-долго смотреть телевизор;

-смотреть на закат и восход солнца;

-тереть глаза грязной рукой;

-кушать овощи и фрукты;

-бросать в лицо острые предметы;

-делать гимнастику для глаз.

VI.Баба Яга: Но что делать, если я уже плохо вижу?

-Чтобы укрепить глаза, нужно употреблять витамин А, а живет он в овощах и фруктах оранжевого и красного цветах, а так же в рыбе, яйцах и в ягоде чернике. (Игра: среди картинок выбрать нужные, закрепить на доске, проговорить).

VII.-А чтобы зрение восстановить дети научат тебя делать гимнастику для глаз:

Поведи глазами влево незаметно, невзначай

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок,

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Баба Яга: - Ой, ребята, большое вам спасибо. Я очень многое узнала о глазах, вы меня научили, как их беречь, чтобы не испортить зрение. Я хочу угостить вас черникой, чтобы ваши глазки тоже не болели.