

Беседа «Берегите глаза и зрение»

Воспитатель читает детям стихотворение И. Орловой «Ребятишкам про глаза».

Разберемся вместе, дети, Для чего глаза на свете? И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз? Для чего нужны глаза? Чтоб текла из них слеза? Ты
закрой глаза ладошкой, Посиди совсем немножко: Сразу сделалось темно.
Где кроватка, где окно? Странно, скучно и обидно — Ничего вокруг не
видно. Женя хочет быть пилотом, Править быстрым самолетом; Все моря на
белом свете Переплыть мечтает Петя;

Будет Николай танкистом, А Сергей парашютистом; Станет снайпером
Илья... Но для этого, друзья, Кроме знания и умения, Всем необходимо
зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши
глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Дети. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не
твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко поранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку - глазницу, а снаружи
прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой оболочкой, она
прозрачная - это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас, какие глаза?

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ее
просматривается черная точка - зрачок (самая главная его часть), через него
проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек видит. Все ли люди
хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натывается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он лучше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д е т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы были с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?

Дети. Мы не могли ходить, не видели, куда идти, могли упасть, не видели игрушек.

Воспитатель. Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как можно помочь слепым?

Дети. Отвести за руку в магазин, помочь перейти дорогу, самим что-нибудь купить там.

Воспитатель. Кто может помочь слепому человеку идти по дороге?

Дети. Мама или дядя какой-нибудь.

Воспитатель. Правильно, но еще, ребята, есть специально обученные собаки - поводыри, они водят слепых по улицам, помогают переходить дорогу. Еще вы видели, что иногда люди идут по дороге и стучат впереди себя тростью. Такая палочка помогает слепым понять по звуку, что впереди

яма, камень или лестница, и осторожно двигаться. Эта палочка тоже поводыр. Как еще можно помочь слепым?

Дети. Посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, которые сигналият.

Воспитатель. Кому легче ориентироваться в окружающем?

Дети. Людям, которые видят хорошо.

Воспитатель. Плохо человеку, когда он теряет зрение. Другие глаза ни у человека, ни у животных не появятся, не вырастут. Поэтому их надо беречь.

Воспитатель. А что защищает глаза?

Дети. Брови, веки.

Воспитатель. Давайте попробуем сделать опыт: я капаю на лоб капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало?

Дети. Брови не пустили воду.

Воспитатель. Когда мама моет вам голову и мыльная вода попадает в глаза, что бывает?

Дети. Глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно.

Воспитатель. Как можно защитить глаза от мыла?

Дети. Нужно зажмуриться, крепко их закрыть.

Воспитатель. Если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, текут слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми. Как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло?

Дети. Надо промыть глаза, прикрыть их ладошкой или платочком.

Воспитатель. Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза?

Дети. Водой и руками.

Воспитатель. А какие у вас руки?

Дети. Ой, они грязные, их надо вымыть с мылом.

Воспитатель. Да, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает?

Дети. Глаза зажмуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль.

Воспитатель. Если все же пыль попала в глаза, что тогда надо делать?

Дети. Надо поморгать.

Воспитатель. Чем моргает человек?

Дети. Веками.

Воспитатель. Да, веки внутри влажные и все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. От чего глаза устают?

Дети. Когда долго телевизор смотрели, читали, от яркого света.

Воспитатель. Что помогает глазам от яркого солнца и снега?

Дети. Темные очки.

Воспитатель. Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про муху. Она любит летать с одного предмета на другой. Вот и наши глаза, как муха, будут скользить с дубового листочка на кленовый, с кленового на березовый, с березового на рябиновый, с рябинового на дубовый. А теперь обратно.

Дети выполняют движения глазами, не поворачивая головы.

Ребята, что может быть опасным для глаз?

Дети. Острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с ними, если упадешь, они могут в глаза попасть.

Воспитатель. Глаза работают всегда, что бы мы ни делали. Они отдыхают, только когда закрыты, когда мы спим. Много они работают?

Дети. Да, много.

Воспитатель. Особенно напряженно они трудятся, когда вы рисуете или рассматриваете рисунки в книгах. Чтобы глазам хорошо работалось, и они меньше уставали, надо правильно сидеть.

Глаза портятся, если человек низко опускает голову. Чтобы сохранить хорошее зрение, видеть хорошо при рисовании и просматривании картинок, книг, нельзя низко наклонять голову. Легко запомнить, как правильно нужно держать ее. Сядьте за стол, руки согните в локтях и положите одну руку на другую, ладонь у локтя другой руки. Далее нужно поднять одну руку, поставить ее не локоть и указательный палец должен касаться уголка глазницы. Покажите, как можно узнать, правильно ли вы держите голову, чтобы сберечь остроту зрения. В таком положении нарисуйте на листе любую картинку, какую хотите.

Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа?

Воспитатель предлагает ребенку лечь на скамейку и взять книгу. Что происходит с глазами?

Дети. Они прикрываются, плохо видно.

Воспитатель. А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Глазам легче или труднее работается?

Дети. Света мало, на листе плохо видны линии.

Воспитатель. Посмотрите, когда вы сидите за столом, столы стоят боком к окнам. С какой стороны падает свет?

Дети. Слева.

Воспитатель. А вы какой рукой рисуете?

Дети. Правой.

Воспитатель. Почему?

Дети. Чтобы хорошо освещался листок или книга, и рука бы не загорала светом.

Воспитатель. С какой стороны должен падать свет, чтобы глаза могли хорошо видеть и не быстро уставали?

Дети. С левой.

Воспитатель. Для сохранения зрения надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их.

- Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх.
- Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.
- Сиди за столом правильно, проверяй себя.
- Смотри телевизор недолго и не с близкого расстояния.
- Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись ближе к свету правильно.