

Беседа: Мы стремимся иметь здоровые глаза.

Цель: Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира.

Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения.

Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

Ход беседы:

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя".

Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(Глаза).

Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете.

(Работа детей)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками.

Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми он нарисовал портрет Аленки.

Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Почему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку.

(Дети рассказывают смешинки, стихи).

Посмотрите, как улыбается девочка? По чем видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?

- а) когда открытые;
- б) во время сна;
- в) во время гимнастики.

2. Когда надо носить затемненные очки?

- а) во время дождя;
- б) во время ветра;
- в) в солнечную погоду.

3. Можно ли размахивать палкой?

- а) можно;
- б) можно, но тупой;
- в) нельзя.