**Беседа по ЗОЖ**

**«Сберечь зрение ­– сохранить здоровье».**

 **Цели:** учить заботиться о сохранении зрения; познакомить со строением глаза; выяснить причины ухудшения зрения; развивать мышление, память, расширять кругозор детей; воспитывать стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

**Ход занятия**

**I. Вступительное слово.**

Мы очень часто в своих беседах затрагиваем тему здоровья. Мы учились с вами ухаживать за своим телом, чистить зубы... Общее название всех наших занятий звучит так: “Я и моё здоровье”.

– Как вы это понимаете? (ответы.)

Тема нашего сегодняшнего занятия: «Береги глаз как алмаз». (Словарная работа. Что такое алмаз? Это - драгоценный камень.)

А вот зачем же беречь наши глаза как драгоценный камень, мы и должны узнать на сегодняшнем занятии.

Глаз – орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать. Какой вывод можно сделать из сказанного мною? (Зрение нужно беречь!)

Да, и цель нашего занятия – выяснить, отчего ухудшается зрение; научиться заботиться о сохранении хорошего зрения.

Настроимся на рабочий лад, вспомним наше любимое правило: каждый день, всегда, везде: на занятиях, в игре – четко, ясно говорим и тихонечко сидим.

**II. Рассказ о строении глаза.**

Для начала мы немножко познакомимся со строением глаза. Вы все знаете, как устроен фотоаппарат. (Показываю). Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш глаз. Посредине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других – синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посредине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Именно через него лучи света попадают внутрь глаза и как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко.

Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

**III. Обсуждение проблемы «Почему портится зрение»**.

– Мы должны выяснить, почему портится зрение. Как вы думаете? (ответы детей.)

Обобщаем. (Вывешивается таблицей.)

Причины ухудшения зрения

1. Работа при плохом освещении.

2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.

3. Чтение лежа.

4. Длительный просмотр телепередач.

Мы выяснили причины, узнали, от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же заботиться о сохранении нашего зрения.

1. Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.

2. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть 30–35 см (у взрослого это равно длине руки от локтя до кончиков пальцев).

3. Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.

4. Телевизор.

1) Смотреть не более 2–3 передач в неделю (по 1–1,5 ч) (не считая коротких мультиков).

2) Располагаться от телевизора не ближе 2–3 м, не дальше 6–8 м.

3) Место для сидения должно быть удобным.

4) Изображение на экране должно быть четким.

**IV. Практическое упражнение**.

Глазам нужен отдых. Каждый знает: чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать. И на практической части нашего занятия мы сегодня узнаем, как же можно дать отдохнуть глазам. Для этого существует специальная гимнастика для глаз, которую разработали ученые-врачи.

1. упражнение (сидя) крепко зажмурить глаза на 3–5 с. Затем открыть на такое же время (6–8 р.).

2. упражнение (стоя). Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос (6–8 р).

3. а) указательный палец на расстоянии 25–30 см.

б) смотреть на конец пальца 3–5 с.

в) прикрыть левой рукой левый глаз на 3–5 с.

г) убрать ладонь, смотреть на конец пальца 3–5 с. (потом правой рукой.)

4. Самое простое упражнение. Быстро поморгать 20–30 с. Затем закрыть глаза и посидеть минутку, откинувшись на спинку стула.

**V.Вывод**

– Какую цель мы ставили?

– Чему научились, что нового узнали?

1. Узнали, как устроен глаз.

2. Выяснили причины ухудшения зрения.

3. Научились заботиться о сохранении зрения.

4. Научились делать гимнастику для глаз.

На занятии мы тоже усердно работали, и после занятия нам нужен отдых. И еще одно упражнение, для того чтобы снять усталость, расслабиться. Я говорю, а вы делаете.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем, ...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена

И расслаблена,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем,

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться, улыбнуться!

Всем открыть глаза и

Красиво сесть!