

Департамент освіти Вінницької міської ради
Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад № 26 ВМР»

Конспект заняття
з валеології
на тему: «Очі та моє здоров'я»

Підготувала
вихователь групи № 9
Залєвська А. О.

Мета: формувати уявлення дітей про себе як про окрему особистість; закріплювати знання про органи чуття; ознайомити з будовою ока, поняттям про функції очей, про догляд за ними; навчати доглядати і берегти очі; закріплювати вміння знаходити відмінності у двох майже однакових малюнках; розвивати увагу, спостережливість; розвивати і підтримувати інтерес до самопізнання; виховувати почуття поваги до себе, дбайливе ставлення до свого здоров'я, культурно-гігієнічні навички.

Попередня робота: спостереження за своїм тілом; розглядання ілюстрацій; виховання культурно-гігієнічних навичок щодо догляду за своїм тілом; читання художніх творів.

Матеріал: люстерко; м'яч: дві майже однакові ілюстрації (для порівняння).

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Організаційний момент

Вихователь пропонує дітям відгадати загадку.

Маленьке, кругленьке,

А весь світ бачить.

Як ви думаєте,

Що це таке? (*Око*)

II. Основна частина

— Уважно розгляньмо свої очі в люстерко. Скільки у вас очей? Де вони розміщені? Заплющити очі. Ось це, чим ми заплющуємо очі, називають повіками. Повіки кліпають, очищаючи очі від пилинок. Краї повік укриті віями.

— Стуліть повіки й обережно помацайте свої оченята пальчиками. Що вони вам нагадують? Може, невеличкі яблучка? Тому саме око, без повік та вій називають очним яблуком. Тепер знову погляньте у люстерко. Що ви бачите на очних яблуках? (*Два кола*) Якого вони кольору? Велике коло буває різного кольору, адже очі у людини можуть різнитися за кольором: і блакитні, і зелені, і карі. Велике коло називають райдужкою, а маленьке — зіницею.

Вихователь пропонує дітям розглянути таблицю, де зображено будову ока, назвати частини ока, на які вказано стрілочками — до очного яблука, до зіниці, до райдужної оболонки, до верхньої повіки, до нижньої повіки.

— Заплющимо очі. Ви щось побачили? (*Ні*) Якби в людини не стало очей, вона б не знала, який світ. Тому дуже важливо берегти очі. Згадаймо правила догляду за очима.

- Промивати очі.
- Витирати обличчя та очі тільки особистим рушником.
- Не чіпати очі брудними руками.
- Обережно поводитися з гострими предметами.

*** Дидактична гра «Що допоможе бачити краще?»**

Вихователь пропонує дітям розглянути малюнки предметів та вибрати ті, що допомагають очам краще бачити. (Окуляри, лупа, бінокль, чашка, рушник, яблуко, морква, гудзик, люстерко)

*** Валеохвилинка**

Роблять всі зарядку: заєць, кіт, сова,
Навіть слон завзято хоботом вправля,
Ми закриєм очі повіками, ось так.
А чи добре бачим? Звісно, аж ніяк.

*** Гімнастика для очей**

Читали, писали, за всім слідкували.
І очі, малята, втомлятися стали,
Їм слід відпочити. Тож зробим зарядку.
Сідайте зручніше й усе по порядку:
Очі закрили. Ви бачите ніч?
Відкрили, закрили. Ще раз повторили.
Тепер погляньте то вправо, то вліво.
Вгору та вниз. Ще раз повторімо.
Дивіться, малята, синіє та даль.
А гляньте, на носі не всівся комар?
І знову очима поведіть вправо, вліво.
Усі відпочили? Берімось за діло.

*** Дидактична гра «Знайди відмінності»**

Вихователь пропонує дітям розглянути та порівняти два малюнки, знайти та пояснити відмінності у двох майже однакових малюнках.

— Діти, спостережлива людина бачить дуже багато. І це завдяки зору — очам. У цій грі ми перевірили вашу спостережливість. Ви — молодці!

*** Мовленнєва вправа «Доповни речення».**

Вихователь пропонує дітям утворити коло, говорить початок речення і кидає м'яч дитині. Той, хто піймає м'яч, мусить доповнити речення закінченням.

Беру в руки м'яч, м'яч уміє грати,

В ваші руки попадати.

В нього запитань багато — будемо відповідати.

Очима дитина... (*бачить*).

Очі треба... (*берегти*).

Око складається з... (*очного яблука, райдужної оболонки, зіниці*).

Що захищає очі від пилу? (*Повіки, вії*)

Очі чіпати брудними руками... (*не можна*).

Витирати очі слід... (*рушником*).

III. Підсумок

— Ми багаті люди, адже природа дала нам найдорожчі цінності: очі, вуха, шкіру, ніс та рот. Цінують та оберігають їх. Щоб добре бачити, слід робити зарядку для очей.

Додатковий матеріал

ОРГАНИ ЛЮДСЬКОГО ТІЛА

(Казка)

Якось органи людського тіла пересварилися між собою й вирішили більше не слугувати одне одному. Ноги сказали: «Чому саме ми повинні носити все тіло? Нехай воно зробить саме собі інші ноги й ходить скільки завгодно». Руки також сказали: «Ми не хочемо працювати для інших, зробіть собі інші руки, і нехай для вас трудяться».

Рот пробурчав: «Дурний же я буду, якщо ні з того ні з сього переживуватиму їжу для шлунка, щоб він її потім перетравлював, розсівшись, як поважний пан. Ні, пошукай собі іншого рота, а я тобі більше не слуга».

Очі також вважали за дуже чудне, що вони повинні дивитися на все тіло і стояти безперестанку на сторожі. Так порозмовляли між собою всі органи людського тіла, та й вирішили не служити більше одне одному. Що ж сталося? Через те, що ноги не хотіли ходити, руки перестали працювати, рот припинив їсти й очі заплющилися, усе тіло, залишившись без руху та їжі, почало слабнути, кволіти й ледве було зовсім не вмерло. Усім органам, що становили тіло, стало важко, і було б ще гірше, коли б вони не здогадалися, як по— дурному вони вчинили. «Ні, так жити погано!» — подумали вони. Помирилися, почали, як колись, працювати один на одного — і все тіло стало здоровим і дужим.

(К. Ушинський)