**Физкультурное занятие**

**по теме: «Наши глаза зеркало души»**

**в старшей группе**

**Задачи:**

1. Способствовать осознанию детьми значимости органов чувств при восприятии окружающего мира.
2. Развивать зрительное и тактильное восприятие.
3. Разучить комплекс упражнений для профилактики миопии.
4. Воспитывать желание заботиться о глазах.

**Оборудование:**

Атлас человека, гимнастические скамейки, кирпичики, надувной шарик, малые мячи, гимнастическая палка.

Ход занятия:

Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.д0

-Какие бывают цветам глаза?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены

А теперь давайте покажем, как глаза необходимы нам. Выполняйте то, что я вам говорю или показываю:

- Ходьба на носках, правым и левым боком, спиной вперед

-Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны.

Ребята наши глаз устроен очень сложно(показать картинку). В центре глазного яблока расположено черное пятно – это зрачок. Через него свет проникает в глубь глаза, а оттуда сообщение об увиденном передается по нервам в мозг. Вокруг зрачка находится цветная радужка. Наши глазки очень нежные, поэтому им нужна защита. Как вы думаете, зачем нам нужны веки, ресницы, брови? Правильно, они защищают глаза.

Каждый человек должен оберегать глаза. Давайте поиграем в игру «Полезно или вредно». Если вы считаете, что названное мной занятие полезно для глаз, то поднимайтесь в стойку на коленях, и раскрывайте глаза шире. Если же услышите о том, что приносит вред, садитесь на пятки и закрываете глаза ладонями.

- читать лежа;

- промывать глаза по утрам;

-долго смотреть телевизор или играть в компьютерные игры;

- есть достаточно овощей и фруктов;

- тереть глаза грязными руками;

-смотреть на яркий свет;

-смотреть на солнце через полуопущенные ресницы;

-рассматривать картинки в книге при плохом освещении;

- делать массаж и гимнастику для глаз.

Теперь вы знаете, что полезно для глаз, а что нет. Давайте разучим с вами упражнение для профилактики нарушения зрения:

- быстро моргать глазами в течение 30 сек.

-Смотреть вдаль 2-3 секунды, затем перевести взгляд на кончик носа. Повторить 8-10 раз.

- Вытянуть прямую правую руку вперед вправо. Производить указательным пальцем руки медленные круговые движения по часовой стрелке. Следить за кончиком пальца. То же левой рукой, вращая палец против часовой стрелки. 3-6раз.

-Вытянуть руки вперед на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол. Перевести взор на кончик пальца правой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты, перевести взор на кончик пальца правой руки. Повторить 3-4 раза

- Крепко зажмуриться, сжать руки в кулак. Открыть глаза, расслабиться. Повторить 4-5 раз.

Массаж для глаз:

-Поглаживание от носа к вискам.

- Массаж нижних краев глазниц надбровных дуг.

-массаж внутренних уголков глаз средним пальцем, внешних – указательными.

-массаж висков.

-Надавление на глазное яблоко в течение 3 секунд.

Теперь мы готовы выполнить следующие упражнения:

* Ходьба, по гимнастической скамейке на правой и левой ноге, через кирпичики, сохраняя равновесие.
* Прыжки с трех и четырех шагов, коснуться надувного шара.
* Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира.
* Из виса, но гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ногами в стороны и сводить.

Ребята как вы думаете, трудно ли человеку жить без зрения. (Да). И в самом деле, трудно, даже если потеря зрения неполная. Я вам предлагаю поиграть в игру «Угадай, чей голосок».