**Беседа "БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ"для детей старшего дошкольного возраста.**

**Цель:** Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.
- развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам;
- воспитывать бережное отношение к себе и к другим.
**Оборудование:** плакаты со схематичным изображением уха и глаза; загадки.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**
Дети садятся на ковер, им предлагается рассмотреть друг друга.
Воспитатель. Что на самом верху туловища? (Голова.)
-Давайте рассмотрим ее внимательно! Что мы видим на ней? (Нос, рот, два глаза, два уха и т. д.)
Сейчас я начну читать стихотворение, а вы его должны закончить, угадав последнее слово.
*Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки,
А для этого нужны
Нашей Оле... (ушки).
Оля смотрит на кота,
На картинки сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле... (глазки).*
**II. Правила о том, как беречь уши.**
Воспитатель. Сегодня мы с вами попадем в город Ухоград, где много интересного узнаем о наших ушах.
-Для чего нам нужны уши? (Чтобы слышать.)
Да, ребята, чтобы слышать.
То, что мы называем ушами, - это ушные раковины. Они сами не слышат, а улавливаются звуки.
• В конце ушного прохода находится самая нежная и чувствительная часть твоего уха. Поэтому никогда не ковыряй в ушах острыми предметами, чтобы не повредить ухо.
Если это произойдет, то человек начинает плохо слышать или становится глухим.
-Закройте свои уши руками. Вы слышали, что я сейчас говорила? (Нет.)
Вот поэтому надо беречь свои уши.
• Ушам также вредит громкий разговор, крики, очень громкая музыка. От этого человек перестает слышать тихие звуки.
Поэтому никогда не разговаривайте громко и не слушайте громкую музыку.
• Если вы почувствовали боль в ушах, сразу же сообщите об этом
взрослым.
-Уши надо лечить как можно быстрее. Почему? (Ответы детей.)
Не забывайте простые правила о том, как беречь свои уши. Берегите свои уши с раннего детства!
**III. Правила о том, как беречь глаза.**
Воспитатель. Сейчас мы попадем в Глазоград. Посмотрите друг другу в глаза. Чем они отличаются? (Цветом, формой.)
Да, действительно, у одних глаза голубые, у других зеленые, коричневые и т. д.
И форма разная: круглые, миндалевидные.
- Что общего у глаз? (Есть реснички.)
- Для чего нужны ресницы глазу? (Чтобы уберечь от пыли, от соринок.)
- Но если все-таки соринка попала в глаз, что вы будете делать? (Ответы детей.)
Лучше всего обратиться за помощью к взрослым.
- Для чего нужны вам глаза? (Ответы детей.)
Да, ребята, чтобы видеть все вокруг, чтобы смотреть телевизор, чтобы рассматривать картинки. А когда пойдете в школу, глаза вам будут нужны, чтобы читать и писать.
• Поэтому сейчас как можно меньше смотрите телевизор, так как от длительного просмотра телевизионных передач глаза очень устают.
• Никогда не балуйтесь с острыми предметами, вы можете поранить глаз, а это приведет к слепоте.
• Не бросайте песком или землей в глаза, вы можете занести инфекцию.
Берегите свои глаза с раннего детства!
**IV.Упражнения для глаз.**
1. Чтобы дать глазам немного отдохнуть, прижмите к ним на некоторое время ладони рук. Повторить 3-4 раза.
2. Для расслабления мышц глаз, держа неподвижно голову, вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем против. Повторить 3-4 раза.
Эти упражнения помогут не только расслабить, но и укрепить мышцы глаз.
3. И. п.: смотрим прямо, затем крепко зажмуриваем глаза. Повторить 5-6 раз.
4. И. п.: смотрим перед собой, затем очень быстро начинаем моргать. Повторить 5-6 раз.
**5. Итог занятия.**
**Воспитатель**. А сейчас загадки:
*На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.
(Глаза.)
Брат с братцем
Через дорожку живут,
А друг друга не видят.
(Глаза.)
Два братца далеко сидят,
Но слышать все хотят.
(Уши.)
Один говорит,
Двое глядят,
Двое слушают.
(Язык, глаза, уши.)*