**Государственное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №552 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**Отделение дополнительного образования детей**

Программа «Путь к здоровью»

Практическое занятие с использованием ЭОР

**«Берегите зрение»**

Здоровьесберегающие технологии в   
работе педагога дополнительного образования

*Педагог*: Останко Любовь Васильевна,

высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург

2014

**Практическое занятие с использованием ЭОР**

**По теме «Берегите зрение»**

1. ***Организационный момент.*** Приветствие. Деление учащихся на 2 группы.

Группа №1

Группа №2

Сообщение цели и задач практического занятия.

***Цель***: предупреждение нарушений зрения у школьников.

***Задачи:***

1. Обозначить пути решения проблемы сохранения зрения.
2. Изучить приемы сохранения зрения.
3. Разработать комплекс упражнений, способствующих сохранению зрения.
4. ***Вступление.***

90% информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Сейчас мы с вами сыграем в игру «Слепой и поводырь»:

***Роль поводыря (ведущего)***: Сопровождение и помощь. Подвести к столу, помочь взять пакет, мешочек или коробку, прочитать задание.

***Роль ведомого (подопечного, партнера***): достать предмет (игрушку) из пакета, коробки или мешочка, «узнать ее», выполнить задание.

**Задания для игры «Слепой и поводырь»**

***Группа №1***

Игрушка - Шнуровка «Корзинка с грибами»

Задание «Узнай, выполни шнуровку»

***Группа №2***

Пластмассовая игрушка – пазл.

Задание «Узнай, опиши словами, разбери, собери»

***Вопросы педагога к участникам игры:***

Легко ли Вам было в этой роли? Поделитесь своими ощущениями.

Что вы чувствовали?

Трудно ли было выполнять задание?

Вы доверяли своему проводнику, его заботе, какие чувства Вы испытывали?

Вопрос к поводырям. Ваши впечатления. Какие чувства Вы испытывали? Вы переживали за своего подопечного?

1. **Актуальность проблемы**

Нагрузка на глаза у современного человека огромная, а отдыхают они только во время сна. Незрелость зрительной системы у детей и значительные нагрузки (чтение, письмо, компьютер, телевизор и тд.) способствуют развитию близорукости.

По результатам медицинских осмотров число детей, имеющих проблемы со зрением остается высоким.

***Причины нарушений зрения***: Слайд №6

* Недостаточное освещение помещения и рабочего места;
* Переутомление, психическое напряжение, стресс;
* Нездоровый образ жизни (гиподинамия, длительные работа за компьютером и просмотры телепередач);
* Неправильное питание;
* Вредные привычки;
* Частые болезни;
* Нарушения осанки и др.

***Постановка проблемы:*** Как сделать так, чтобы не навредить своему здоровью и сохранить и улучшить зрение?

1. ***Практическая часть:***

***Задание***

Обозначить пути решения проблемы сохранения зрения. Работа групп. Группы зачитывают свои варианты. Время 3-5 минут. Правильно, молодцы!!!

Мы нашли пути решения данной проблемы. Основными из них являются:

**Выполнение правила здорового образа жизни**

* Гигиена зрения (дозированная зрительная нагрузка, смена деятельности);
* Полноценное сбалансированное питание + витамины;
* Тренировка зрения (гимнастика для глаз);
* Своевременное обращение к специалистам.

***Демонстрация слайдов по данному вопросу:***

Пожалуйста, запомните – **главный закон зрения – ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ!**

***Демонстрация слайдов с упражнениями.***

***Упражнения для расширения зрительной активности:***

1. Гимнастика для глаз на офтальмо – тренажере по В.Ф.Базарному.
2. ***Авторские разработки*** Использование разного рода фигур и линий, по которым надо «бегать» глазами.

«Цветок здоровья».

Циферблат «Здравствуй, солнце!

***Задание***

Из предложенных карточек выберите только 2.

Пчелка. Геометрические фигуры. Цифры. Цветок

Составьте упражнение для глаз с этим предметом. Крупно изобразите на листе движения глаз в виде мнемо – таблицы. Время выполнения 3-5 минут.

Раздать чистые листы с номером и названием упражнения. Показать пример мнемо - таблицы.

Группы демонстрируют свои упражнения. Готовые мнемо – таблицы вывешиваются на доску.

***Демонстрация слайдов с упражнениями.***

1. Тренировка глаз. Раздать листы с упражнениями и показать, как они выполняются. «Меткий стрелок», «Муравей» «Жмурки»;
2. Упражнения для отдыха глаз (снятие усталости):

«Буратино» - (Письмо носом). «Бабочка», «Пальминг»

***Стихи к упражнениям***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Бабочка***  На больной цветной ковер  Села эскадрилия.  То закроет, то раскроет  Расписные крылья. | ***«Меткий стрелок»***  Тренируем мы глаза  Промахнуться нам нельзя.  Глазками стреляем,  Мышцы укрепляем! |
| ***«Муравей»***  Заблудился Муравей,  Помоги ему скорей.  Мы отыщем путь с тобой,  Приведем его домой! | ***«Жмурки»***  В жмурки с вами поиграем,  Крепко глазки закрываем.  Раз,два, три, четыре, пять –  Будем глазки открывать. |
| ***«Буратино»***  Будем носом мы писать,  Будут глазки отдыхать! | ***Без гимнастики, друзья,***  ***Нашим глазкам жить нельзя!*** |

1. В своей комнате дома можно развесить карточки с цифрами, буквами, слогами, картинкам, рисунками, которые надо «находить» глазами и менять их.

***Задание «ОДА» для глаз***

Написать «комплименты» для глаз. Группы зачитывают свои комплименты. Время выполнения 3 минуты

***Релаксация***

Пожалуйста, сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, представьте что – нибудь приятное: ласковое солнышко, легкий теплый ветерок, лесную полянку, морской бриз, отдохните. Мысленно поблагодарите свои глаза, скажите им комплименты. Под классическую музыку группы отдыхают 1-2 минуты.

Откройте глаза. Вы хорошо отдохнули, отдохнули ваши глаза. Вы спокойны, у вас есть силы, желания для вашей дальнейшей работы в течение дня.

***Итоги занятия:***

1. Мы нашли пути решения проблемы сохранения зрения.
2. Узнали способы сохранения зрения.
3. Познакомились с гимнастикой для глаз.

Вы молодцы!

Рисунки с упражнениями вы можете оставить себе, можете дома придумать новые упражнения, и конечно выполнять их.

***Рефлексия:***

Что нового вы сегодня узнали на занятии?

Какие упражнения Вам запомнились?

Вам понравилось самим придумывать новые упражнения для глаз?

***Спасибо за занятие, крепкого Вам здоровья!!!***