Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т.Кукмор

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

**Классный час «Берегите глаза!»**

 Учитель начальных классов

 второй квалификационной категории

 Мухамедьярова Гульнара Габдулхаева

**

2010 год

**Цели мероприятия:**

воспитывать в детях чувство необходимости сохранения физического здоровья, ответственности;

формировать и способствовать становлению мотивационной сферы гигиенического поведения ребят.

**Задачи мероприятия:**

приобщение к здоровому образу жизни;

развитие физической культуры детей, положительных привычек;

выработка навыков гигиены зрения;

расширение активного словарного запаса и кругозора детей;

выработка особого мнения о здоровом человеке и правил здоровьесбережения.

**Оборудование**:

Анкета «Быть здоровым», индивидуальная распечатка «Гимнастика для глаз», плакат по ООМ «Пять органов чувств человека», плакат «Строение глаза», карточка - словоформула «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу!», изображения орла и совы, загадки о глазах, пословицы о глазах, зеркало, словарная работа на доске.

**Ход мероприятия:**

- Как человек общается с окружающей средой? Что ему в этом помогает? *(С помощью 5 органов чувств - осязания, зрения, слуха, обоняния, вкуса)*. Какие внешние органы человека за это отвечают?

- Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны хорошо знать своё тело и любить его. Давайте заучим несколько слов, они нам помогут оставаться здоровыми.

**Я здоровье сберегу,**

**Сам себе я помогу.**

- А о чём мы сегодня будем говорить, вы, ребята, узнаете, если отгадаете загадку:

**Два братца через дорогу живут, друг друга не видят?** (глаза)

Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? Хорошо известно, что самое острое зрение у **орла**. Как вы понимаете выражение «острое зрение»? он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает свою добычу на земле. *(показ картинки орла)*. Ночью лучше всех видит **сова.** Она легко отыщет мышь в темноте *(показ картинки совы)*. А вот что можно сказать о кроте? Почему он слепой?

Человек не такой зоркий, как эти птицы. Можно ли назвать глаза главными помощниками человека? Докажите это. Глаза помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину. Повернитесь лицом к соседу, посмотрите, какие красивые глаза у человека. Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? *(прекрасные очи, ясные, чистые, огромные, весёлые, зоркие и т.д.)* Каким бывает цвет глаз у человека? *(карие, голубые, зелёные, серые, синие)*. Какие по размеру бывают глаза? Где и как глаза расположены? *(Показ плаката «Строение глаза»)*

- Что можно обнаружить в глазу, когда его рассматриваешь вблизи? Да, это цветное колечко называется «радужка». От неё зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая плёнка – «роговица». В центре глаза мы видим чёрную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это «зрачок». Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

**Проведение опыта с зеркалом**

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется. Ткани глаза очень нежные, поэтому глаза от природы у человека хорошо защищены.

- Какие части глаза помогают в защите? *(Веки, ресницы)*

- Отгадайте загадку: «Под мостом – мостищем, под соболем - соболищем два соболька разыгрались» *(брови и глаза)*. Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. А зачем человеку слёзы? *(рассуждения детей, вывод – защита от пыли)*. Предлагаю открыть рабочие тетради и нарисовать схему – строение глаза, не забудьте указать на все части глаза.

**Пословицы о глазах**

От хозяйского глаза и кот жиреет. В своем гнезде и ворона коршуну глаза выклюет. Лихих глаз и чад неймет. Свиные глаза не боятся грязи. У не имеющего желаний нет глаз. Истинное знание не бросается в глаза. Лучше быть слепым глазами, чем умом. Быстро открывай глаза, медленно открывай рот. В глаза не хвали, за глаза не кори. Глаза - чтобы видеть, ум – чтобы распознавать. Глаза есть зеркало души. Глаза горят, глаза слушают. Свой глаз зорок, не надо и сорок. Глаза глядят, а руки делают. Свой глаз – алмаз, а чужой стекло. Человека по глазам видно. Одно око, да видит далеко. Глаза карие – люди бравые, глаза серые – люди смелые. Одни глаза и плачут, и смеются. Зуб редок, да глаз меток. Очи орлиные, а крылья комариные.

**Физминутка**

На парте у каждого лежит памятка «Гимнастика для глаз». Внимательно просмотрите предложенные упражнения. Для чего, по вашему мнению, нужно делать зарядку для глаз? Правильно от ежедневной гимнастики укрепятся не только мышцы тела, но и глаз.

Выполняем стоя у парты комплекс упражнений для глаз

В итоге, трудно было? Много времени заняла гимнастика?

**Закрепление**

Поиграем в игру «Полезно – вредно». Если вы считаете, что фраза верна, хлопните в ладошки, если не верна – скрестите руки на груди. Итак,

* читать лёжа, в сумерках;
* смотреть на яркий свет;
* оберегать глаза от ударов;
* смотреть близко телевизор;
* промывать по утрам глаза;
* тереть глаза грязными руками;
* читать сидя;
* есть полезную пищу, витамины;
* обращаться к врачу-окулисту;
* выполнять гимнастику для глаз во время уроков, дома;
* соблюдать режим дня.

От чего человек может потерять зрение? Легко ли живётся слепым людям? Что вы почувствуете, если увидите слепого человека? Как надо поступить? Что носят люди с недостатками зрения?

**Сценка: «Галя – ученица»**

Участвуют: мама, ученица Галя, врач, автор.

**Ученик 1.**Наша Галя подросла. В первый класс она пошла. Маленькая Галочка начала учиться. Девочка хорошая не должна лениться. Маленькая Галочка от души старалась, над тетрадкой новенькой низко наклонялась. Выводила палочки маленькая Галочка – наклонялась бочком, помогала язычком. Изгибалась, как вопрос, словно пишет Галин нос!

**Ученик 2.** Мама Гале говорит: - Кто же, Галя, так сидит? Прямо сядь, ровней дыши, носом книгу не паши. Не сгибайся, слышишь? Голову повыше!



Галя с мамой не согласна:

**Ученик 3.** - Я же вижу все прекрасно! Если сесть иначе, не прочесть задачи.

**Ученик 2.**Галя в пятый класс идет… Пробежал за годом год. Тут родные увидали: часто щурит глазки Галя. И, на первой парте сидя, Галя доску еле видит.

**Ученик 3.** – Что там пишут – не понять, слов никак не разобрать.

**Ученик 4**. Плохо видит Галя вдаль, и врачи сказали: «Жаль, в этом ты сама повинна. Вот беды твоей причина: ты держала книгу близко, ты к письму склонялась низко. Над тетрадкой за столом нагибалась ты крючком. Вот и стала близорука –

**Все вместе**: Это и другим наука!

**Давайте вместе выведем правила бережного отношения к зрению:**

\*умываться по утрам;

\* смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день;

\*сидеть не ближе 3 м от телевизора, подальше от монитора компьютера;

 \*не читать лежа, в транспорте;

\*беречь глаза от попадания инородных предметов;

\*при чтении и письме свет должен падать слева;

\*употреблять в пищу витамины, морковь, лук, сладкий перец, помидоры, петрушку;

\*ежедневно делать гимнастику для глаз;

\*укреплять глаза, глядя на восход или закат.

Посоветуем людям в очках следующее:

· не горюйте. Со временем с помощью очков зрение может улучшиться;

· берегите свои «вторые глаза», часто мойте и протирайте;

· храните очки в футляре;

· не кладите стёклами вниз;

· снимайте во время занятий спортом;

· не обращайте внимание на глупцов, которые дразнятся.

**Итог урока**

- О чём сегодня шла речь? Что интересного, важного для вас узнали? С какими новыми словами встретились? (очи, радужка, веки, зрачок, роговица, врач - окулист). Что они означают? О чём расскажете дома?

**Физические упражнения для отдыха глаз**

**«Мечталка»**

Такие упражнения снимают спазм цилиарных мышц.

Закрыть глаза, положить на них тёплые ладошки, но не давить на веки. Расслабиться и, всматриваясь в темноту перед глазами, представить, что разглядываешь тёмное небо. (30-40 сек.).

Открыть глаза, широко и радостно улыбнуться (до 5 сек.)

**«Смотрелки»**

Закрыть глаза, сильно зажмуриться на 15-20 сек.

Открыть глаза, посмотреть вдаль, т.е. задуматься.

При открытых глазах сделать массаж двух точек (внутренний конец бровей): погладить точки (до 5 сек.) а потом надавить на них (20-30 сек.).

Закрыть глаза, вдох – носом: шумный, мощный короткий; выдох – со звуком «ах», «ух».

Расслабить мышцы лица, т.е. отпустить нижнюю челюсть, дышать спокойно.



**«Рисовать брови»**

Закрыть глаза, тёплыми пальцами «нарисовать» под бровями дугу. «Рисовать» от носа к вискам. На виски не давить (10-15 раз).

«Рисовать» так же, но над бровями.

Открыть глаза, посмотреть вдаль.

**«Глаза устали» (выполняются стоя или сидя)**

Закрыть глаза зажмуриться. Открыть глаза, смотреть вдаль. Дыхание ритмичное. Упражнение выполняется 3 раза.

Не поворачивая голову смотреть: вправо 1сек. – вдаль 3 сек.; влево 1 сек. – вдаль 3 сек.; вниз 1 сек. – вдаль 3 сек.; вверх 1 сек. – вдаль 3 сек.;

Смотреть на переносицу 2 сек.; смотреть вдаль 3 сек.. Повторить 3 раза.

Не поворачивая голову медленно смотреть вверх, вправо, вниз, влево и в обратную сторону – потом вдаль .

Смотреть на палец вытянутой руки 2 сек. – потом вдаль 3-4 сек.

Закрыть глаза. Шумно вдохнуть. Шумно выдохнуть.

**«Подышим»**

Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к столу, выдох. Повторить 3-4 раза.

Откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть, глядеть вдаль. 4-5 раз.

Руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. 6 раз.

Голова прямо. Поднять глаза к верху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой. 5-6 раз. Затем закрыть глаза на 8-10 сек.

Руки вытянуть вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Следить за руками, не поднимая головы. Вдох. Руки опустить. Выдох. 4-5 раз.



Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.

Закрыть глаза, поглаживать верхние веки от носа к вискам, а нижние – от висков к носу. 20-30 секунд.