**Внеклассное мероприятие на тему: «Здесь о том ведётся речь, как глаза свои беречь!»  
Цель:1)Рассказать детям в доступной форме о строении глаза;  
           2)о необходимости беречь глаза;  
            3) о целесообразности ношения очков.  
 Оборудование:картинки с изображением органов чувств, картинки профессий, овощей таблица «Строение глаза»  
 Ход мероприятия**

**1.Беседа.**

**Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?**

**(обоняние, осязание, слуха, вкуса, зрения).**

**Это наши помощники. Вот с одним из них мы познакомимся. А с каким органом, мы узнаем, когда  отгадаем загадку:**

**«Два братца через дорогу живут,**

**Друг друга не видят» (Глаза).**

**«На ночь два оконца сами закрываются,**

**А с восходом солнца сами открываются»**

**О каких органах мы говорим?  (О глазах).**

**А у кого самое острое зрение вы узнаете, отгадав загадки:**

**«Он парит высоко, высоко под облаками**

**И высматривает добычу». (Орел).**

**«И в лесу, заметьте, дети,**

**Есть ночные сторожа.**

**Сторожей боятся этих**

**Мыши прячутся, дрожа.**

**Очень уж суровы**

**Эти птицы –СОВЫ».**

**«Всю ночь летает**

**Мышей добывает.**

**А станет светло**

**Спать летит в дупло».  (Сова).**

**Да, ребята, у орла и совы самое острое зрение. Как понять «острое»?  (Сильное).**

**(Многозначность слова).**

**Человек не такой зоркий как орел, и в темноте не видит как сова, но глаза его являются главными помощниками.**

**Женя хочет быть пилотом,  
Чтобы править самолётом.  
Капитаном станет Петя,  
Он объездит всё на свете.  
Вася будет машинистом,  
Коля в армии танкистом,  
Зоя —вагоновожатой.  
   
Но для этого ,ребята  
Надо знанье и уменье.  
И отличнейшее зренье.  
Чтоб верна была рука  
За работой у станка.  
Чтобы мог вести в полёт  
Лётчик быстрый самолёт.  
Чтобы зорко часовой  
Охранял страны покой.  
   
2.Как устроен глаз?( Объяснение по таблице «Строение глаза»)     
  
Глаз—волшебный теремок,  
Круглый маленький домок.  
Этот дом со всех сторон  
Стенкой тонкой окружён.  
Стенкой гладкою и белой,  
Называемою склерой.  
   
Впереди кружочек тонкий--  
Роговица, словно плёнка,  
Вся прозрачна, как стекло--  
В мир чудесное окно.  
Через круглое оконце  
В глаз проходит свет от солнца.  
   
Глаз бывает синий, серый,  
Впереди пред белой склерой.  
Яркой радужки кружок  
Украшает глаз—домок.  
   
   
В центре радужки —зрачок,  
Чёрный маленький кружок.**

**Коль светло-—зрачокпоуже,  
Чтобы видел глаз не хуже.  
Лишь стемнеет наш зрачок,  
Станет сразу же шире**

**---А теперь начнём рассказ  
Как умеет видеть глаз.  
  
   
Каким бывает цвет глаз?**

**Это радужная  оболочка, или радужка. От нее зависит цвет ваших глаз. Радужку покрывает прозрачная тонкая оболочка-роговица. В центре глаза мы видим черную 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.**

**3.Опыт-наблюдение.**

**Яркий свет - зрачок сужается, слабый – расширяется.**

**Глаза состоят из очень нежных тканей. Они хорошо защищены.**

**Как защищены глаза?  (Веки, ресницы защищают их).**

**Что еще оберегает глаза? Загадка поможет вам дать ответ:**

**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. Но чтоб сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.**

**4. Оздоровительная минутка.**

**(Гимнастика для глаз)**

**Если глаза устали, выполните следующие упражнения.**

**- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите это 5 раз.**

**- Делайте круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз; направо-вверх-налево-вниз.**

**Повторите 10 раз.**

**- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.**

**Посмотреть в окно вдаль 1 минуту.**

**А зачем человеку слезы?  (Тоже защищают глаза от пыли).**

**5. Правила гигиены для глаз**

**-А сейчас мы с вами еще раз повторим, что же вредно для глаз и чего нельзя делать.**

**На доске несколько раз написана частица не. Давайте рядом запишем то, что нельзя делать, чтобы не повредить глаза. Внимательно послушайте стихотворения и выделите из них правила, которые должен знать каждый. Эти правила мы припишем на доске к частицам не.**

**Хоть мальчуган был очень мал,**

**Он видел далеко.**

**Алеша вывески читал**

**Свободно и легко.**

**На задней сидя парте,**

**Все разбирал на карте.**

**Он много книжек прочитал**

**Про войны, приключенья,**

**При этом, видимо, не знал,**

**Что лежа вредно чтенье.**

**В кровати любит он читать**

**И на большом диване.**

**А если вправду вам сказать –**

**Готов читать он в ванне!**

**А если в лес идет в поход,**

**С собою книжку он берет:**

**Лежит в траве мальчишка,**

**Читает лежа книжку.**

**Алеша как-то раз идет.**

**Плывет к причалу пароход –**

**Осталось метров триста.**

**Вот пароход все ближе...**

**«Седов», – кричат вокруг.**

**– А я еще не вижу, –**

**Сказал Алеша вдруг.**

**Все буквы у названья**

**Слились на расстоянье.**

**Жаль Алешу, плачь, не плачь,**

**Но очки пропишет врач.**

**Напрасно ты, Алеша,**

**Читал так много лежа!**

**У. Какое правило с частицей не мы запишем на доске?**

**Д. НЕ читай лежа.**

**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 –**

**Наклонялася бочком,**

**Помогала язычком.**

**Изгибалась, как вопрос,**

**Словно пишет Галин нос!**

**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:**

**– Я же вижу все прекрасно!**

**Если сесть иначе,**

**Не прочесть задачи.**

**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.**

**Что там пишут – не понять,**

**Слов никак не разобрать.**

**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 крюком.**

**Вот и стала близорука –**

**Это и другим наука».**

**У. Какой вывод сделаем мы?**

**Д. НЕ наклоняйся низко при чтении и письме.**

**– НЕ пиши при плохом освещении.**

**У. Правильно! Когда вы низко склоняетесь при письме, света мало, глаза утомляются.**

**Получила двойку Алла.**

**Слезы капали из глаз,**

**Рукавом их вытирала,**

**Помогал ей целый класс.**

**Ты запомни, Алла, сразу –**

**В глаз легко внести заразу.**

**Глаз не трогай рукавом –**

**Только чистеньким платком!**

**Мне соринка в глаз влетела,**

**Заболел, слезится глаз.**

**Я иду в больницу смело,**

**Там помогут мне сейчас.**

**Мне соринку удалили,**

**Глаз слезиться перестал,**

**И врачи предупредили,**

**Чтоб я глаз не засорял.**

**Нежен глаз и от соринки,**

**От песчинки и пылинки,**

**Если сразу не убрать,**

**Может сильно пострадать.**

**У. А сейчас что напишем?**

**Д. НЕ три глаза руками.**

**Учитель записывает правило на доске.**

**У. Послушайте рассказ о том, что бывает, когда не берегут глаза.**

**Две подружки рано встали,**

**Во дворе с песком играли.**

**Стали строить городок,**

**Стряпать вместе пирожок.**

**Надоело им играть –**

**Стали вверх песок бросать,**

**Но промчался ветерок**

**И занес в глаза песок.**

**Терли девочки глаза,**

**Набегала в них слеза,**

**Веки вспухли, покраснели,**

**Открывались еле-еле.**

**Словом, очень страшный вид.**

**Врач сказал: «Конъюнктивит».**

**И назначил прижиганья,**

**Капли, мази, промыванья.**

**Все: Осторожным надо быть,**

**Чтоб глаза не засорить!**

**У. Можно ли смотреть на солнце без защитных очков?**

**Д. Нет.**

**У. Послушайте стихотворение про солнце и глаза.**

**Все в газете прочитали:**

**Будет солнышка затменье.**

**На уроке объяснили,**

**Как проводят наблюденья.**

**Поспешили два подростка,**

**Побросав свои дела,**

**Посмотреть на солнце просто –**

**Без очков и без стекла.**

**– Нам стекло, – сказали дружно, –**

**Затемненное не нужно –**

**Без него на небе ясном**

**Видим солнце мы прекрасно.**

**Два подростка зря хвалились:**

**Их глаза потом слезились,**

**Сильно начали болеть.**

**Поздно поняли ребята,**

**Как на солнце без стекла-то**

**Затемненного смотреть.**

**У. Какое будет следующее правило?**

**Д. НЕ смотри на солнце без темного стекла.**

**Нельзя вечером долго читать!  
Знают взрослые и дети,  
Что читают лишь при свете.  
В темноте нельзя читать---  
Будут глазки уставать.  
---Объяснение---как правильно сидеть при письме, как пользоваться острыми предметами, не стрелять из рогаток.  
   
Про очки.  
С плохим, ребята, зреньем  
Жить без очков—мученье!  
Ты по улице родной  
Ходишь робко, как чужой.  
На глазах, как пелена.  
Как в тумане все дома.  
Не поймёшь---плакат, афиша?  
Кто идёт----Наташа? Гриша?  
Трудно встречных узнавать!  
Трудно даже  в мяч играть!  
Врач очки назначил Майе  
И при этом её сказал:  
--»Ты носи их не снимая,  
Чтоб не портились глаза.»  
Стала Майя говорить:  
«Я не буду их носить.  
Дети в школе будут часто  
Называть меня очкастой»  
Но, когда очки надела  
Жалко стало их снимать  
Сквозь очки , на свете белом  
Можно много увидать.  
Номер каждого трамвая  
Издалека увидит. Майя.  
А по улице идёт-----  
Всех знакомых узнаёт.  
Все:  
Вы видите сами, что мы здесь о том вели речь,  
Как важно следить за своими глазами,  
Как нужно их в жизни беречь!**

**Послушайте стихотворение про солнце и глаза.**

**Все в газете прочитали:**

**Будет солнышка затменье.**

**На уроке объяснили,**

**Как проводят наблюденья.**

**Поспешили два подростка,**

**Побросав свои дела,**

**Посмотреть на солнце просто –**

**Без очков и без стекла.**

**– Нам стекло, – сказали дружно, –**

**Затемненное не нужно –**

**Без него на небе ясном**

**Видим солнце мы прекрасно.**

**Два подростка зря хвалились:**

**Их глаза потом слезились,**

**Сильно начали болеть.**

**Поздно поняли ребята,**

**Как на солнце без стекла-то**

**Затемненного смотреть.**

**У. Какое будет следующее правило?**

**Д. НЕ смотри на солнце без темного стекла.**

**Учитель записывает правило на доске.**

**У. А сейчас возьмите рисунок с изображением глаза. Напишите в кружочках названия предметов, которыми можно поранить глаз.**

**Дети выполняют задание.**

**– Чем можно повредить глаз?**

**Д. Иглой, ножницами, шилом, стеклом.**

**Шилом узел на веревке**

**Развязать решился Вовка.**

**Сорвалась рука, и шило**

**Глаз у Вовки повредило.**

**Шило, ножницы, ножи**

**Ты в игрушках не держи –**

**Ведь поранить очень просто**

**Можно глаз предметом острым.**

**У. Что запишем на этот раз?**

**Д. НЕ размахивай острыми предметами перед глазами.**

**Учитель записывает правило на доске.**

**У. Какие игры могут привести к травме глаз?**

**Д. Стрельба из рогатки, стрельба пульками из пистолета, из лука.**

**У. Послушайте, что случилось с ребятами, которые играли в эти игры.**

**Как-то летом мальчик Петя**

**Воробьев в саду пугал.**

**И, забыв про все на свете,**

**Из рогатки в них стрелял.**

**Раз! Другой! И третий раз!**

**Вдруг попал он брату в глаз.**

**Чуть не выбил глаз у брата!**

**Не стреляйте из рогаток.**

**-А как влияет телевизор на наши глаза? Об этом нам расскажет --------**

**Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. Чем раньше начато лечение, тем оно успешнее. А если врач выписал вам очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение. Без них острота зрения снижается.**

**Ну а я вас научу заботиться о своих глазах с помощью точечного массажа.**

**– Делается подушечками пальчиков. Видите точки вокруг глаз? Одна непарная, обозначена цифрой 1. Ставим указательный палец у себя между бровями, слегка надавливаем и рисуем столько раз букву О, сколько вам полных лет. (Взрослым – 15 раз). Остальные точки – 2, 3, 4 – парные. Массируем их пальцами обеих рук одновременно.**

**(Выполнение массажа с помощью учителя.)**

**– Такие упражнения нужно делать не только во время уроков в школе, но и во время занятий дома, просмотра телепередач, при работе на компьютере.**

**4.Игра «Полезно-вредно»**

**Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:**

**- читать лежа;**

**- смотреть на яркий свет;**

**- смотреть телевизор с близкого расстояния;**

**- оберегать глаза от ударов;**

**- промывать глаза по утрам;**

**- тереть глаза грязными руками;**

**- читать при хорошем освещении.**

**6.Сценка.**

**В гости к нам пришли: морковь, лук, петрушка, помидор, сладкий красный перец.**

**(Дети в костюмах и каждый загадывает загадку).**

**Ребята, почему же они к нам пожаловали?(Для зрения нужны витамины).**

**О, еще яоды пришли. Какие это ягоды?  (Вишня, черника).**

**Ежедневно в наш рацион должны входить эти овощи и фрукты.**

**- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец) и фруктов**

**7.Ситуация.**

**(Стук в дверь).Письмо от доктора Айболита!**

**Он решил прислать вам письмо. А что же в этом письме?**

**«Правила».**

**- Я посылаю вам правила бережного отношения к зрению, чтобы вы не забывали, соблюдали их и берегли свои глазки.(Каждый учащийся получает памятку с правилами).**

**А теперь найдите правило, которого нет у нас на плакате.**

**(Дети находят – укрепляйте глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце).**

**Дописываем еще пункт в наши правила.**

**III. Итог.**

**Кто же заботится о нашем здоровье?  (Врачи, родители, учителя).**

**А кто же еще должен заботиться? (Я-САМ).**

**Правильно.**

**Давайте повторим девиз: «Я здоровье сберегу**

**сам себе я помогу».**

**А правила вы возьмете с собой и обязательно прочитаете друзьям, родителям, знакомым и повесите в своем уголке.**

**Правила гигиены для глаз:**

***\*читайте, пишите только при хорошем освещении, но помните, что яркий свет не должен попадать в глаза;***

***\* следите за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз***

***\*при чтении и письме свет должен падать слева***

***\*не читайте лежа, не читайте в транспорте***

***\*берегите глаза от попадания инородных предметов***

***\*не смотрите телевизор и не сидите за компьютером подолгу. Не смотрите передачи более 1,5ч. Садитесь к экрану телевизора на расстоянии не ближе чем 2-3 м***

***\*употребляйте в пищу витамины, морковь, лук, сладкий перец, помидоры, петрушку, чернику***

***\*ежедневно делайте гимнастику для глаз***

***\*укрепляйте глаза, глядя на восход или закат***

***\*пользуйтесь чистым носовым платком***

***\*не стесняйтесь носить очки***

**Советы людям в очках:**

***· 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.***