**Занятие «Глаза – главные помощники человека»**

**(по дополнительной образовательной программе «Азбука здоровья»).**

**Разработано педагогом МБОУ ДОД СЮН г. Салехарда Муслимовой С.М.**

**Возраст обучающихся 8-11 лет.**

Цель: изучить строение органа зрения и определить основные правила, которые помогут сберечь зрение.

Задачи:

1. выявить главные причины ухудшения зрения;

2. разработать советы по улучшению и сохранению зрения.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент.**

**2. Беседа по теме:**

Как человек общается с окружающей средой? (с помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств).

Отгадайте загадки.

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).

Е. Корганова.

Два соседа непоседы.

День – на работе, а ночь - на отдыхе (глаза).

Всегда он в работе, когда говорим.

А отдыхает, когда мы молчим (язык).

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- А о чем мы сегодня будем говорит, вы 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 самой острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из – за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

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.д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? (Можно показать рисунок – строение глаза.)

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку 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. Заучивание слов.**

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**4. Опыт (дети наблюдают).**

Яркий свет – зрачок сужается, слабый расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

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

- Что еще оберегает глаза?

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. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

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

**5. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».**

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

**6. Игра «Полезно – вредно».**

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Учитель демонстрирует детям соответствующие рисунки.)

1.Читать лежа.

2. Смотреть близко телевизор.

3.Смотреть близко телевизор.

4. Оберегать глаза от ударов.

5. Промывать по утрам глаза.

6.Тереть глаза грязными руками.

7. Читать при плохом освещении.

**7. Правила бережного отношения к зрению.**

1. Умываться по утрам.

2. Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часов в день.

3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.

4. Играть на компьютере можно не более 15 минут.

5. Не читать лежа.

6. Не читать в транспорте.

7. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.

8. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.

9. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.

10. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец).

11. Делать гимнастику для глаз.

12. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

**8. Если вы носите очки.**

Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

1. Берегите свои «вторые» глаза.
2. Храните их в футляре.
3. Не кладите стеклами вниз.
4. Снимайте во время занятий спортом.

**9. Итог урока.**

- Что для глаз полезно, а что вредно? (Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз.)

Есть дети, которым приходится носить очки, потому что у них проблемы со зрением. Но одноклассники не всегда их понимают и называют «очкариками». Дети перестают носить очки.

- Как вы думаете, как это повлияет на их зрение?

- Как помочь таким детям сохранить зрение?

Играя на перемене, нужно быть внимательным, чтобы не повредить очки одноклассника.

**Выводы**:

1. Зрение необходимо беречь, так как оно играет важную роль в жизни человека.

2.Выполнение упражнений для глаз полезно, для гигиены и профилактики нарушений зрения.

3. Давайте своим глазам отдых.

Урок закончен. Спасибо за внимание!