**Государственное бюджетное**

 **общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 401**

**Колпинского района Санкт-Петербурга**

**Конспект занятия**

**Тема:** «Зрение – бесценный дар».



**Автор:** воспитатель ГПД

Зайцева О.В.

**Санкт-Петербург, Колпино**

**Цель:** сформировать у учащихся с 1-ого класса бережное отношение к своему зрению, дать им сведения относительно устройства рабочего места и привить им навыки восстановительной гимнастики для глаз.

**Задачи:**

* Помочь сделать осознанный выбор здорового образа жизни;
* Ознакомить с профилактическими мероприятиями по сохранению и улучшению зрения.

**Оборудование:** геометрические фигуры разного цвета, памятка с упражнениями для снятия усталости, фонарик.

**Технологии:** здоровьесберегающие

**Участники:** 1 класс

**Ход занятия:**

- Сегодня мы будем вести разговор о зрении. С самого раннего детства мы привыкли к тому, что глаза снабжают нас потоком информации, о цвете, о движении в окружающем мире. Глаза – один из самых важных органов чувств. Давайте проверим это на опыте. (Два ученика у доски рисуют любимое животное, один из них выполняет задание с повязкой на глазах).

- Как вы думаете, кому из ребят было легче справиться с заданием? У кого это получилось сделать лучше? Как вы думаете, почему?

Какой можно сделать вывод? (если человек хорошо видит, то он чувствует себя комфортно, уверенно. Без хорошего зрения невозможно увидеть мелкие детали предметов, что-то рассмотреть и т.д.).

Физминутка для глаз:

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. Повторить 6-8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза.

Упражнение улучшает кровообращение мышц глаз.

Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает кровоснабжение.

- Наши глаза настолько драгоценны, что мы просто обязаны их беречь. В мире огромное количество людей, которые имеют слабое зрение или вовсе слепы. Как вы думаете, легко им живется? Таким людям нужно по возможности помогать.

-Зрение настолько важно, что природа сама позаботилась об охране наших глаз. Веки и ресницы защищают их от яркого света и пыли, если в глаз попадает соринка, ее смывает слеза, а брови задерживают капельки пота, стекающие со лба, и не дают им попасть в глаза.

- И все-таки этой природной защиты не хватает, чтобы защитить зрение. Каждый человек сам должен заботиться о своих глазах. Как можно это сделать?

- Давайте попробуем, разбившись на группы, сформулировать правила, которые помогут сберечь наше зрение.

- Итак, вот, что у нас получилось. Чтобы сберечь зрение, нужно: выполнять зарядку для глаз, есть витамины, а также овощи и фрукты, которые содержат полезные для глаз вещества, не сидеть долго перед телевизором и за компьютером, на ярком солнце надевать солнцезащитные очки.

- У каждого из вас на парте есть памятка с гимнастикой для глаз.

 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 5 раз

2. Крепко зажмурить глаза (счет до 3), открыть, посмотреть вдаль (счет до 5). Повтор 5 раз. Смотреть на точку (4мм) на окне и вдаль, повторить 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца, двигая рукой влево и вправо, вверх и вниз. Повтор 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 круговые движения глазами в правую сторону и столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повтор 2 раза.

5. «Филин». Закрыть глаза и так держать на счет 1-4, затем широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль на счет1-6. Повтор 5 раз.

6. «Метелка». Частое моргание без напряжения глаз до12 раз, освежает. Повтор 5 раз.

8. Повороты головы налево, направо несколько раз и вперед-назад несколько раз, круговые движения головой по часовой стрелке и в обратную сторону.

- Сейчас все вместе мы выполним третье и пятое упражнение, а дома каждый из вас сможет сам выполнять их все каждый день. Тем самым вы поможете своим глазам оставаться здоровыми долгое время.

- А теперь давайте поиграем в игру «Солнечный зайчик». Ведущий включает фонарик и запускает его на прогулку, остальные сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. Игра длится 45 сек.