Выполнила: Науменкова Инга Энгелевна.

Тема внеурочной деятельности: «**Забота о глазах**»

Цели: научить школьников заботиться о своем зрении; разучить гимнастику для глаз; познакомить с правилами бережного отношения к глазам.

Задачи: Формирование у детей ориентироваться не только на усвоение знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении.

Ожидаемый результат : Знать физкультминутки для глаз; строение глаза.

Оборудование. Компьютер, зеркала (карманные).

Ход урока.

**1.Беседа.**

( Слайд 2. ) Как Вы думаете человек общается с окружающим миром? ( Правильно! С помощью чувств)

( Слайд 3. ) Отгадайте загадки:

Два соседа

Непоседы.

День-на работе,

А ночь на отдыхе. (Глаза.)

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле…. (ушки)

Всегда он на работе,

Когда говорим,

А отдыхает,

Когда мы молчим. (Язык)

-Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? (Ответы детей)

( Слайд 4. ) -Из следующей загадки вы узнаете тему нашего занятия.

Два братца

Через дорогу живут,

Друг друга не видят. (Глаза.)

-Правильно, это глаза. Сегодня мы поговорим о глазах, так как они являются главными помощниками человека.

-Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у вас глаза! А как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Ясные, прекрасные, огромные, чистые, веселые, глубокие.)

-Какие по форме бывают глаза? ( Слайд 5. )

Посмотрите на себя в зеркало и скажите какая форма глаз у вас? У соседа по парте?

-Какие по цвету бывают глаза? ( Слайд 6. )

Посмотрите на соседа и скажите какой цвет глаз у соседа по парте?

-Рассмотрим строение глаза. ( Слайд 7. )

Цветное колечко-это радужная оболочка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужку покрывает роговица. Это тонкая прозрачная оболочка. В центре глаза находится зрачок. Он то расширяется, то сжимается и регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик, дальше по нервам передаются сигналы в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

**2. Опыт-наблюдение.**

( Слайд 8. ) -Как действует яркий свет на зрачок? (Яркий свет-зрачок сужается, слабый расширяется.)

А теперь проведем эксперимент!

Посмотрите у вас сейчас какой зрачок? Расширенный и суженный? (расширенный)

А теперь возьмем с собой зеркало и все подойдем к окну .

Он сузился! Молодцы!

( Слайд 9. ) -Как защищены наши глаза?(Веки и ресницы.)

-Что еще оберегает глаза? (Брови.)

-Да, ребята, брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота.

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

**3.Гимнастика для глаз.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз

2.Крепко зажмурить глаза (считать до 3) ,открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5).Повторить 4-5 раз.

(Слайд 10.) **4.Игра «Полезно - вредно»**

Если полезно – поморгайте глазами, а если вредно – закройте глаза.

1 Читать лежа.

2 Смотреть на яркий свет.

3 Смотреть близко телевизор.

4 Промывать глаза по утрам.

5 Тереть глаза грязными руками.

6 Читать при хорошем освещении.

(Слайд 11.) **Это надо знать!**

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 метров от теливизора
4. Играть на компьютере не более 15 минут.
5. Не читать лежа.
6. Не читать в транспорте.
7. Оберегать глаза от попадания в них инородных тел.
8. При чтении и письме свет должен падать с левой стороны.
9. Расстояние от глаз до текста должно составлять 30-35 см.
10. Делать гимнастику для глаз.

(Слайд 12.) **Если вы носите очки (правило)**

1)Храните их футляре.

2)Не кладите стеклами вниз.

3)Регулярно мойте теплой водой с мылом.

4) Снимайте во время занятий спортом.

**5.Итог занятия.**

- Что для глаз вредно, а что полезно?

-Как нужно беречь свое зрение?

(Молодцы! Спасибо всем за урок.)