

Урок здоровья.

«Бережём своё зрение».

Цель: учиться быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения.

Задачи: формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

I. Повторение.

- Как правильно мыть руки и лицо?

II. Беседа по теме.

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

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

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

Заучивание слов: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

- А о чём мы сегодня будем говорить, 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 самое 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 орёл. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

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

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т.д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены?

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Рисунок.)

- Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – 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, что смотрит.

III. Опыт (дети наблюдают). Яркий свет – рачок сужается, слабый – расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

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

- Что ещё оберегает глаза?

Отгадайте загадку: «Под мостом – мостищем, под сободем – 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 слёзы? (Тоже защищают глаза от пыли.)

IV. Оздоровительная минутка. «Гимнастика для глаз».

- Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. (5 раз)

- Делайте круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. (10 раз)

- Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. (5 раз)

- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

V. Игра «Полезно – вредно». (можно рисунки, картинки)

- Скажите, что для глаз полезно, что вредно:

- читать лёжа;

- смотреть на яркий свет;

- смотреть близко телевизор;

- оберегать глаз от ударов;

- промывать по утрам глаза;

- тереть глаза грязными руками;

- читать при хорошем освещении.

VI. 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.
- Не читать лёжа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

VII. Если вы носите очки:

- Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- Берегите свои «вторые» глаза.
- Храните их в футляре.
- Не кладите стёклами вниз.
- Регулярно мойте тёплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.

VIII. Итог.

- Что для глаз полезно, а что вредно?

(Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз.)