

Добрый день!

Сегодня на занятии мы познакомимся со строением глаз и закрепим умения и навыки по уходу за ними.

Маршрутный лист занятия №3

“Воспитание здорового образа жизни”.


Тема занятия «Глаза».

К концу занятия ты будешь:

Знать о строении глаз и уходе за ними

Уметь правильно беречь глаза, выполнять гимнастику для глаз.

Ты будешь сегодня успешным, если примешь участие в практикуме «Береги глаза» и в играх «Правильно - не правильно», «Отгадай-ка» .

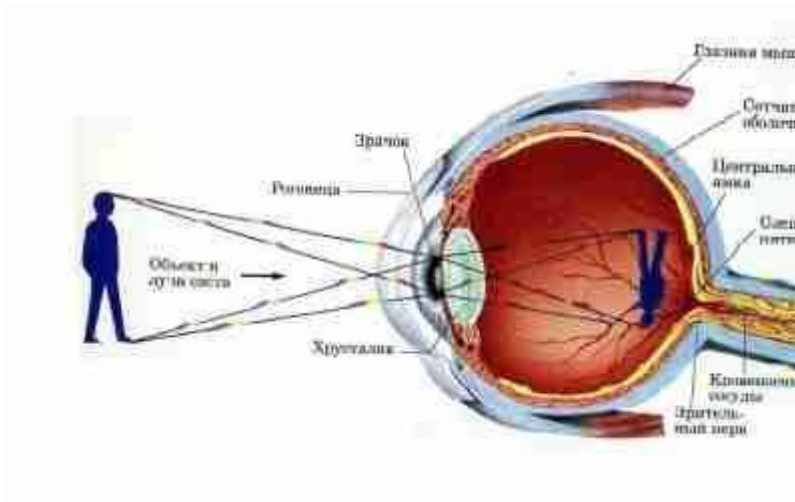
Шаг	Инструкция для учащихся
1	<p>Ответь, пожалуйста, на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none">-Какие органы помогают воспринимать окружающий мир?-Почему глаза нужно содержать в чистоте? <p>Если ты затрудняешься ответить на вопросы, смотри картинку</p> 
2	<p>Ответь, пожалуйста, на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none">-Для чего служат нам глаза?-Строение зрительной системы?-Как расположены глаза?-Сколько зубов у взрослого человека?-Что происходит со зрачком при свете?-Какие интересные факты вы узнали про глаза?

3

3.1 Рассмотрим картинки о строении глаза

-Зачем нужны глаза?

-Как беречь зрение?



3.2 Изучи правила здоровых и красивых глаз

1. Читать нужно только при хорошем освещении.
2. При ярком солнце всегда носить солнцезащитные очки.
3. Не читать в транспорте во время передвижения.
4. Делайте регулярно гимнастику для глаз.
5. Вести здоровый образ жизни.

3.3 Изучи, как правильно выполнять гимнастику для глаз.

Послушные глазки
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
(закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
(продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)
Нарисуем букву О, получается легко.
(глазами рисуют букву о)
Вверх поднимем, глянем вниз,
(глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо-влево повернем
(глаза смотрят вправо-влево)
Занимайся вновь начнем.
(глазами смотрят вверх, вниз)



3.4 Ответь верно не верно.

1. Можно долго играть в компьютер.
2. Я много ем овощей и фруктов.
3. Не читать лежа.
4. Держать близко книгу.
5. Глазного доктора зовут офтальмолог.
6. Очки не исправляют зрение.

3.5 Отгадай загадки.

1. Два окна раскрыты целый день.
Между ними чуть пониже пень.
2. Вокруг озера камыш растет.
3. Живут два друга
Глядя в два круга.

3.6 Выполните задание с друзьями

- Рассмотрите глаза друг друга. Опишите какие они?
- Какой бывают цвет глаз?
- Какие бывают глаза по размеру?

4 Выполненные задачи отправь на проверку (адрес электронной почты, вайбер, ВК, номер телефона и т.д.)

5 Задай вопрос воспитателю, если не смог решить задачи (адрес электронной почты, вайбер, ВК, номер телефона и т.д.)

6

Допиши фразу:

Было трудно....

Оказалось...