Конспект внеурочного занятия
Тема: «Глаза – главные помощники»

Цели: познакомить с элементарным строением глаза, со зрением некоторых животных, разучить упражнения для глаз, учить беречь свои глаза, соблюдать гигиенические требования.
Образовательные ресурсы: презентация на тему «Глаза-главные помощники человека»

Актуализация знаний

Два братца через дорогу живут,
А друг друга не видят.
(Это глаза.)

Совершенно верно. Речь у нас пойдет о глазах. Посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у вас глаза? Чем они различаются?
Ученики. Они у нас разные по цвету: голубые, серые, карие, зеленые.
Учитель. У кого же еще есть глаза?
Ученики. Глаза есть у всех: у птиц, рыб, зверей, насекомых.
Учитель. Для чего нужны глаза?
Ученики. Они помогают видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать.
Учитель. Все ли глаза одинаково видят?
Беседа «Кто как видит?»
(Использовать иллюстрации животных.)
Учитель. Оказывается, все животные видят по-разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, ее глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. Ведь в подводном мире нет яркого света, и видимость даже в самой чистой воде не высока. А у крота глаза заросли кожей. Ведь он ведет подземный образ жизни и ему глаза не нужны. Самые зоркие существа - птицы! Орлы, ястребы, соколы и другие хищные птицы видят почти в несколько раз лучше человека. А сова хорошо видит ночью.

Видео об особенностях зрения насекомых и зверей

А сколько мы еще до сих пор не знаем? Видят ли червяки или змеи? Видят ли улитки? Почему у кошки в темноте глаза «горят»? На многие вопросы мы получим ответы, если будем читать книжки. А чтобы читать книжки - мы будем пользоваться глазами.

Вывод: пусть человек не такой зоркий, и в темноте он не видит, как сова, но глаза человека - его главные помощники.

Знакомство со строением глаза
Учитель. Посмотрите на экран. Цветное колечко - это радужная оболочка. Посмотрите в глаза друг другу. Цвет ваших глаз зависит от радужной оболочки. Её покрывает роговица. Это тонкая прозрачная оболочка. А за радужной оболочкой расположен хрусталик. В центре вы увидите черную точку. Это зрачок.
Послушайте стихотворение. Слушайте внимательно, вы должны ответить на вопрос что происходит со зрачком, когда светло. Что происходит со зрачком, когда темно.

Глаз - волшебный теремок,
Круглый маленький домок.
Яркой радужки кружок
Украшает глаз-домок.
В центре радужки - зрачок,
Черный маленький кружок.
Коль светло - зрачок поуже,
Чтобы видел глаз не хуже.
Лишь стемнеет - наш зрачок
Станет сразу же широк.
А за радужкой лежит
Маленький хрусталик.
Он такой имеет вид,
Как стеклянный шарик.
Очень хрупок этот дом,
Тонки, нежны стенки в нем.

- Что происходит со зрачком, когда светло?

Он сжимается и расширяется и регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик, собираются на сетчатке. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.
Посмотрите друг на друга. Посмотрите на экран. Что окружает глаза?

Ученики. Веки, брови, ресницы.
Для чего они нужны? (защищают глаза)
Учитель. Верно, брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Вот сколько защитников у глаз. Даже слёзы защищают глаза от пыли.

Физминутка под музыку.

Гимнастика для глаз
Сейчас мы выполним несколько упражнений для глаз. Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного ее выполнения.
Упражнение 1 Зажмуривание. Крепко закрыть глаза на 3-5 секунд. Потом открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
Упражнение 2. Быстрое моргание 1-2 минуты.
Упражнение 3.Горизонтальный маятник Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 6-8 раз.
Упражнение 4. Вспоминание Смотреть прямо вдаль 1 минуту и на точку на стекле.
Упражнение 5 Вертикальный маятник
Упражнение6. Поочерёдная концентрация
Упражнение7. На окне точка. Смотреть на точку, посмотреть вдаль.

Для чего нужны очки?
Хорошо ли поступают те дети, которые дразнят ребят в очках?

Очки нужны, чтобы хорошо видеть.
С плохим, ребята, зрением
Жить без очков - мучение.
Ты по улице прямой
Ходишь робко, как чужой.
На глазах - как пелена.
Как в тумане все дома.
Не поймешь - плакат? афиша?
Кто идет - Наташа? Гриша?
Трудно встречных узнавать.
Трудно даже в мяч играть.
- А знаете ли вы как часто надо проверять зрение у врача?

Каждый год проверяйте зрение у врача. Если врач прописал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение. А если ваше зрение хорошее - **берегите его.**

-Послушайте стихотворение про девочку Галю, которая пошла в 1 класс не берегла зрение и в 5 классе уже оно у неё стало плохое.
(Дети читают стихи)
1. Наша Галя подросла,
В первый класс она пошла.
Маленькая Галочка
Начала учиться –
Девочка хорошая
Не должна лениться.

2. Маленькая Галочка
От души старалась,
Над тетрадкой новенькой
Низко наклонялась.
Выводила палочки
Маленькая Галочка –
Наклонялася бочком,
Помогала язычком.
Изгибалась, как вопрос,
Словно пишет Галин нос!

3. Мама Гале говорит:
- Кто же, Галя, так сидит?
Прямо сядь, ровней дыши,
Носом книгу не паши,
Не сгибайся, слышишь?
Голову повыше!
Галя с мамой не согласна:
- Я же вижу все прекрасно!
Если сесть иначе,
Не прочесть задачи.

4. Галя в пятый класс идет...
Пробежал за годом год.
Тут родные увидали:
Часто щурит глазки Галя.
И на первой парте сидя,
Галя доску еле видит.
Что там пишут - не понять,
Слов никак не разобрать.

5. Плохо видит Галя вдаль,
И врачи сказали: «Жаль,
В этом ты сама повинна.
Вот беды твоей причина:
Ты держала книгу близко,
Ты к письму склонялась низко.
Над тетрадкой за столом
Нагибалась ты крюком.
Вот и стала близорука –
Это и другим наука».

6. Получила двойку Алла.
Слезы капали из глаз,
Рукавом их вытирала,
Помогал ей целый класс.
Ты запомни, Алла, сразу –
В глаз легко внести заразу.
Глаз не трогай рукавом –
Только чистеньким платком!

7. Две подружки рано встали,
Во дворе с песком играли.
Стали строить городок,
Стряпать вместе пирожок.
Надоело им играть –
Стали вверх песок бросать,
Но промчался ветерок
И занес в глаза песок.

8. Терли девочки глаза,
Набегала в них слеза,
Веки вспухли, покраснели,
Открывались еле-еле.
Словом, очень страшный вид.
Врач сказал: «Конъюнктивит».
И назначил прижиганья,
Капли, мази, промыванья.

Осторожным надо быть,
Чтоб глаза не засорить!

9. Шилом узел на веревке
Развязать решился Вовка.
Сорвалась рука, и шило
Глаз у Вовки повредило.
Шило, ножницы, ножи
Ты в игрушках не держи –
Ведь поранить очень просто
Можно глаз предметом острым.

Беседа-диалог

Испорченное зрение исправить трудно, поэтому глаза **надо беречь.**

- От чего может испортиться зрение?

Зрение часто ухудшается оттого, что школьник читает, пишет (или вышивает, мастерит) при плохом освещении. От работы при таком освещении глаза быстро устают.
Они устают и тогда, когда мы низко наклоняемся при письме и чтении над тетрадью и книгой, и в особенности когда мы читаем лежа.

Если человек часто переутомляет свои глаза, то зрение его начинает через некоторое время слабеть. Он становится близоруким, плохо видит предметы, находящиеся дальше от него. Человек с плохим зрением не сможет стать летчиком, ему труднее быть шофером, метким стрелком.
Близоруким людям приходится носить очки. Если у близорукого человека разобьются очки или он их потеряет, то ему трудно разглядеть людей, предметы, прочитать вывески и т. д.

Для того чтобы школьник мог сохранить хорошее зрение, важно, чтобы он всегда занимался при достаточном освещении. Нельзя читать, писать, вышивать, рисовать в сумерках, при слабом свете.
Для того чтобы тетрадь и книга были хорошо освещены, надо ставить стол поближе к окну. При занятиях вечером лучше пользоваться
настольной лампой, но, кроме того, надо оставлять включенным и общее освещение комнаты.

- С какой стороны должно находиться окно или лампа при занятиях?

Посадить за парту ученика и показать всем, как надо сидеть, с какой стороны окно, настольная лампа

Если окно или лампа будут находиться справа или сзади от школьника, то на тетрадь будет ложиться тень от правой руки или от головы, и, таким образом, тетрадь будет освещена недостаточно. Если же лампа находится на столе спереди, то много света будет попадать прямо в глаза (а при отсутствии абажура яркий свет будет слепить их). Поэтому лучше всего, чтобы окно или лампа находились слева и немного спереди.

Висячая лампа должна находиться над столом, немного впереди занимающегося школьника. Тогда тетрадь или книга будут освещены хорошо, ровно.

Для сохранения хорошего зрения важно сидеть правильно, не наклоняясь низко над книгой или тетрадью. Если книга и тетрадь находятся на очень близком расстоянии от глаз, это вредно для зрения. Надо сидеть прямо, лишь слегка наклонив голову вперед. Тетрадь и книга должны находиться на расстоянии 30-35 сантиметров от глаз, не ближе. Это расстояние примерно равно длине руки от локтя до кончика пальцев.

Посмотрите, как сидит ученик.

Сами проверьте этим способом расстояние от глаз до книги.

- А кто из вас низко наклоняется? Кому я часто на уроке говорю выше голову подними?

Читать удобнее, когда книга имеет небольшой наклон в сторону читающего. Для этого надо класть книгу на специальную подставку с наклоном или подкладывать под верхний край читаемой книги две-три другие книжки (показать, как это делается).
Нельзя читать лежа. Когда читают лежа, трудно держать книгу в удобном для глаз положении и на нужном расстоянии. Вредно также читать очень долго без перерыва. При чтении надо делать перерывы (примерно через каждые 20 минут), чтобы дать отдых глазам.

- От чего могут заболеть глаза?

Глаза могут заболеть, если в них попадет грязь, с которой могут передаться многие болезни. Грязь заносится в глаза, когда мы трем их пальцами, когда вытираем их носовым платком, грязным полотенцем, когда вытирают лицо полотенцем, которым пользовался человек с больными глазами. Грязь может попасть в глаза и с грязной подушки.

Когда глаза заболевают, они начинают гноиться, становится больно смотреть на свет. Заболевания глаз могут привести к сильному Ухудшению зрения. Если глаза заболели, надо как можно скорее обратиться к врачу.

Некоторые дети теряют зрение - слепнут на один или оба глаза - при неосторожном обращении с острыми предметами (перьями, карандашами, особенно химическими, вилками, ножами, ножницами, иглами и т. п.), при стрельбе из рогаток, при разбивании молотком пистонов и патронов и т. д.

Когда держите в руках острые предметы, карандаш, вилку, ножницы (можно показать набор указанных предметов), нельзя размахивать руками, а тем более бегать, прыгать с пером в руках, с вилкой, с ножиком. Если школьник поскользнется, споткнется и упадет, он может нанести этими предметами тяжелое увечье себе и другим.
Все эти предметы - не игрушки, ими нельзя забавляться.

Правила охраны собственного зрения
• Не ставьте карандаш и ручки острием кверху.
• Не стойте слишком близко к человеку, который чинит карандаш, строгает ножом, работает ножницами, шьет.

• Не играйте с рогатками в другие игры, при которых есть опасность повредить глаза.

• Не поддавайтесь на то, чтобы сделать и взорвать «бомбочку»! Всегда помните, что взрыв может испортить вам зрение на всю жизнь!
• Удерживайте друзей от озорных игр и развлечений: такие игры могут довести до большой беды вас и ваших друзей.
• Не смотрите долго телевизор и не играйте часами в компьютерные игры, не играйте на сотовом телефоне.
• Не смотрите на прямые солнечные лучи или яркий свет.

Игра Да – нет (красные и зелёные смайлики)
1. Всегда читаю сидя
2. Делаю перерывы во время чтения.
3. Слежу за посадкой при письме.
4. Делаю уроки при хорошем освещении.
5. Делаю гимнастику для глаз.
6. Часто бываю на свежем воздухе.
7. Употребляю в пищу растительные продукты.
8. Смотрю только детские передачи по телевизору.
9. Оберегаю глаза от попадания инородных тел.
10. Каждый год проверяю зрение у врача.
11. Смотрю телевизор близко.
12. Читаю лёжа.
13. Тру глаза грязными руками.
14. Читаю при плохом освещении.
15. Смотрю на яркий свет.

Практическая работа
Учитель. По очереди закройте глаза на одну минуту ладонью. Затем уберите руку, наблюдайте за зрачком. Что вы заметили?
Ученики. В темноте зрачок расширился, а при ярком свете он сужается..
Учитель. Давайте повторим все, что мы сейчас узнали.

Вредно
Полезно
Читать лежа
Читать при хорошем освещении
Смотреть близко телевизор.
Телевизор смотреть на расстоянии 3 метров
Тереть глаза грязными руками
Беречь глаза от ударов
Читать в транспорте или за обедом
Употреблять в пищу витамины
Долго сидеть за компьютером
Выполнять упражнения для глаз

Как сохранить хорошее зрение

1. Занимайтесь при хорошем освещении.
2. Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 сантиметров от глаз, не подносите их близко к глазам.
3. Не читайте лежа.
4. При чтении делайте каждые 20 минут перерыв. **Памятка**

Правила бережного отношения к зрению.

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 в день
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Играть на компьютере не более 15 минут.
5. Не читать лёжа.
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.

Дополнительный материал

Женя хочет стать пилотом,
Чтобы править самолетом.
Капитаном станет Петя –
Он объездит все на свете.
Вася будет машинистом.
Коля в армии - танкистом.
Но для этого, ребята,
Нужны знания и умения
И отличнейшее зрение:
Чтоб верна была рука
За работой у станка,
Чтобы мог вести в полет
Летчик быстрый самолет,
Чтобы зорко часовой
Охранял страны покой.
Хоть мальчуган был очень мал,
Он видел далеко.
Алеша вывески читал
Свободно и легко.
На задней сидя парте,
Все разбирал на карте.
Он много книжек прочитал
Про войны, приключения,
При этом, видимо, не знал,
Что лежа вредно чтение.
В кровати любит он читать
И на большом диване.
А если правду вам сказать –

Готов читать он в ванне!
А если в лес идет в поход,
С собою книжку он берет:
Лежит в траве мальчишка,
Читает лежа книжку.
Алеша как-то раз идет.
Плывет к причалу пароход –
Осталось метров триста.
Вот пароход все ближе...
«Седов», - кричат вокруг.
- А я еще не вижу, -
Сказал Алеша вдруг.
Все буквы у названия
Слились на расстоянии...
Жаль Алешу, плачь, не плачь,
Но очки пропишет врач.
Напрасно ты, Алеша,
Читал так много лежа.