

## Урок здоровья: «Глаза – главные помощники человека».

**Цели урока:** учить бережно относиться к зрению; познакомить со строением глаза; познакомить с правилами ухода за глазами

### **Задачи урока:**

приобщение к здоровому образу жизни  
развитие физической культуры детей, положительных привычек  
выработка навыков гигиены зрения  
расширение активного словарного запаса и кругозора детей  
выработка особого мнения о здоровом человеке и правил здоровьесбережения

Ход классного часа.

Начинается урок

Он пойдет ребятам в прок

Постарайтесь все понять

Хорошо запоминать

- Как человек общается с окружающей средой? Что ему в этом помогает? (С помощью 5 органов чувств - осязания, зрения, слуха, обоняния, вкуса). Какие внешние органы человека за это отвечают?

- Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны хорошо знать своё тело и любить его. Давайте заучим несколько слов, они нам помогут оставаться здоровыми

Наш девиз:

Я здоровье сберегу

Сам себе я помогу!

Мы сегодня будем говорить о.....

Догадайтесь сами

Загадка.

Два братца через дорогу живут, друг друга не видят

Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Как вы понимаете выражение «острое зрение»? он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает свою добычу на земле. (показ картинки орла).

Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте (показ картинки совы).

А вот что можно сказать о кроте? Почему он слепой?

Человек не такой зоркий, как эти птицы. Можно ли назвать глаза главными помощниками человека? Докажите это. Глаза помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину. Повернитесь лицом к соседу, посмотрите, какие красивые глаза у человека. Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (прекрасные очи, ясные, чистые, огромные, весёлые, зоркие и т/д) . каким бывает цвет глаз у человека? (карие, голубые, зелёные, серые, синие).

Серые глаза – рассвет,

Чёрные глаза – жара,

Синие глаза – луна,

Карие глаза – песок,

Небо светло-голубое

Солнце светит золотое  
Ветер листьями играет  
Тучка в небе проплывает  
Поле, речка и трава,  
Горы, воздух и листва,  
Птицы, звери и леса,  
Гром, туманы и река  
Посмотри, мой милый друг,  
Что находится вокруг!

Для того, чтобы быть здоровым, нужно очень внимательно относиться к своим глазам.  
- Как вы думаете, почему?

От чего человек может потерять зрение? Легко ли живётся слепым людям? Что вы почувствуете, если увидите слепого человека? Как надо поступить? Что носят люди с недостатками зрения?

**Станция «Познавай-ка!»** Итак, ребята, сегодня мы с вами познакомимся с такими органами чувств как глаза.

Более 90% информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Зрение для человека является ведущим органом чувств. Орган зрения – глаз расположен глубоко в глазной впадине. Глаз состоит из глазного яблока и вспомогательных структур. –

Благодаря зрению мы получаем информацию об окружающем мире. Лежит глаз в мешочке, как в норке, называется она глазницей. Форма глаза круглая, как яблоко, поэтому и говорят глазное яблочко. Черный кружок в центре глаза – зрачок. Мы говорим видеть, а в старину говорили зреть. От этого слова и произошло название зрачок. Зрачок черного цвета. Цветное колечко вокруг зрачка называют радужной оболочкой.

Как вы думаете почему?

От нее зависит цвет наших глаз. Каким бывает цвет глаз?

Учебник стр. 35.

**Станция «Узнавай-ка!»**

Рассматриваем: веки, ресницы, брови, глазное яблоко, зрачок.

Посмотрите в глаза друг другу. Какие они разные и красивые.

А как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

Л. Н. Толстой писал: «Глаза зеркало души». Они отображают состояние человека.

Радость – особая мудрость. Радостный человек - много смеется. А смех лечит головную боль

А для чего глазам нужны слезы?

Чтобы наши глаза работали нормально, оболочка была чистой и влажной.

Попробуйте, не мигая, долго смотреть в глаза друг другу. Не получается, да? Мы мигаем каждые 6 секунд. И каждый раз глаз омывается слезой.

А если в глаз попадает соринка, что происходит?

Слезы текут, чтобы вымыть соринку из глаза.

Как вытащить ресничку из глаза?

Умыться, обратиться к взрослым, а если не поможет, то к врачу – окулисту. 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. А зачем человеку слёзы?(рассуждения детей, вывод – защита от пыли). Предлагаю открыть рабочие тетради и нарисовать схему – строение глаза, не забудьте указать на все части глаза Вспомогательные структуры – это брови, ресницы, веки.

Брови, ресницы и веки  
Не просто даны человеку.  
Глаз, как стражи, они охраняют,  
От влаги и пыли его защищают.

Брови мешают стекающему поту попасть в глаза, веки и ресницы защищают глаза от пыли, веки смачивают глаз слезной жидкостью.

Очень важна для глаз чистота.

### **Станция «Чистюлька!»**

Замарашка рук не мыл  
Столько грязи,  
Столько ссадин!  
Мы на шее лук посадим  
Репу – на ладошках,  
На щеках – картошку,  
На носу – морковь взойдет  
Будет целый огород!  
Частушки.  
Я под краном руки мыла  
А лицо помыть забыла  
Увидал меня Трезор  
Зарычал «Какой позор!»

Поленился утром Вова  
Причесаться гребешком  
Подошла к нему корова  
Причесала языком.  
Руки все уже помыли?  
Отвечай-ка, детвора,  
-Ну, конечно, же, помыли  
Да-да-да, еще вчера.

На каникулах всегда  
Телик включен у меня  
У компьютера сижу  
Чуть живая спать иду.

Чтобы вырасти здоровым  
Надо не лениться  
Режим дня запомню я  
Буду с ним трудиться.

**Советы.**

Утром рано просыпайся,  
Хорошенько умывайся,  
Чтобы в школе не зевать,  
Носом парту не клевать.

#### Мойдодыр.

Надо, надо умываться по утрам и вечерам  
А нечистым трубочистам  
Стыд и срам, стыд и срам.  
Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
И в ванне, и в бане  
Всегда и везде –  
Вечная слава воде!

#### Станция «Отдыхай-ка!»

1. Моргать глазами 1-2 минуты
2. Закрыть глаза. Массаж век.
3. Крепко зажмурить глаза.
4. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки, и, не сводя с пальца глаз медленно приближать его к носу.
5. Вращать глазами сначала влево, а затем вправо.
6. Смотреть вверх и вниз

Посмотрите на буквенную таблицу и запомните строчку. Разогрейте ладони. Закройте ими глаза, спина прямая, голову не наклоняйте. Тепло пошло от ладошек к глазам. Звучит тихая музыка. Медленно открывайте глаза. Посмотрите на таблицу. У кого улучшилось зрение?

а б в г д
а б в г д
а б в г д

Ваши глаза чистые, ясные.

#### Станция «Оберегай-ка!»

Но есть немало опасностей для глаз – травмы.

Много опасностей: острые предметы в классе, указка, карандаш, ручка, ножницы, линейка. От чего человек может потерять зрение? Легко ли живётся слепым людям? Что вы почувствуете, если увидите слепого человека? Как надо поступить? Что носят люди с недостатками зрения?

#### Станция «Выполняй-ка!»

Важно соблюдение режима дня.  
Думайте о посадке при письме.  
Не читайте лежа.  
Телевизор смотреть – 1 час в день.

#### Станция «Витаминкино!».

Чай травяной из шиповника, черники, облепихи.  
Ешьте овощи: морковь, красный перец, орехи, фрукты, овощи.  
Пейте молоко. Полезен сыр, сливочное масло, яйца, рыба.

#### Станция «Проверяй-ка!»

Игра «Полезно – вредно».

Ответы «да» или «нет».

1. читать лежа;

2. смотреть на яркий свет;
3. смотреть близко телевизор;
4. оберегать глаза от ушибом;
5. при письме сильно не наклоняться;
6. тереть глаза грязными руками;
7. читать при хорошем освещении;
8. промывать глаза по утрам;

делать гимнастику для глаз.

Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.

Сидеть не ближе 3 м от телевизора.

Играть на компьютере можно не более 15 мин.

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.

9.

**Станция «Утверждай-ка!»**

Я люблю всех!

Меня любят!

Я люблю свои глаза!

У меня хорошее зрение!

Мои глаза острые и красивые!

У меня все хорошо!

Зажигаю свечу. Внимательно посмотрим на пламя. Бабушки говорили, что в такие моменты сжигается все злое, дурное.