Конспект внеурочного занятия,

проведенного в ГБОУ СОШ № 349 с углубленным изучением английского языка

учителем начальных классов ***Борисовой Ольгой Павловной***

**«Берегите зрение!»**

**Цель:**

- познакомить с органом зрения и его значимостью для человека;

- формировать понятие о том, что полезно, а что вредно для глаз (зрения).

**Планируемые результаты**:

Личностные УУД:

Л1 Сохраняет мотивацию к учебной деятельности;

Л2 Выполняет требования учителя;

Л3 Формирует установку на здоровый образ жизни.

Предметные УУД:

Пр1 Называет, что полезно, а что вредно для глаз (зрения);

Пр2 Применяет гимнастику для глаз

Регулятивные УУД:

Р1 Определяет тему и цель занятия с помощью учителя;

Р2 Понимает задачу и стремиться её выполнить.

Познавательные УУД.

Поз1 Знает строение глаза.

Поз2 Составляет пословицы о глазах

Коммуникативные УУД:

К Умеет слушать (слышать) других

**Методы и приемы**: наглядные, словесные методы и приёмы (рассказ, беседа, самостоятельная работа, дидактическая игра)

**Оборудование:** компьютер, проектор, ручки и цветные карандаши, памятки, макет глаза, плакат

ПОЭТАПНОЕ ОПИСАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап внеурочного занятия** | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитуемых** | **Формируемые**  **УУД** |
| 1. Мотивация  2.Актуализация знаний  3.Организация познавательной деятельности | Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас!  Давайте разгадаем загадку и узнаем тему нашего сегодняшнего занятия.  -Два братца через дорогу живут, друг друга не видят.  -Глаза.  Верно, сегодня мы будем говорить о глазах. Давайте проведем эксперименты и узнаем, какую роль играют в нашей жизни глаза.  1 эксперимент. Воспитатель выбирает двух ребят.  На доске один ученик с открытыми глазами нарисует лицо человека, а другой – с завязанными.  - Кто из ребят чувствовал себя более уверенным? У кого рисунок получился лучше? Почему?  2 эксперимент. Воспитатель выбирает двух ребят.  -Ваша задача: один ученик перешагивает разложенные на полу карандаши с открытыми глазами, а другой с закрытыми.  - кто выполнил задание легко? Кто затруднялся с выполнением? Почему?  3 эксперимент. - Всем ребятам нужно закрыть глаза, не подглядывать. Возьмите пенал, откройте его и достаньте ручку, положите ее на парту, достаньте красный карандаш и тоже выложите его. Откройте глаза, проверьте результат. О чем можете сказать? Какой сделаем вывод?  - Если человек видит, хорошо видит, он чувствует себя комфортно, уверенно. Без хорошего зрения невозможно увидеть мелкие детали предметов, что-то рассмотреть.  -О чем же мы будем говорить на занятии?  - Какая тема нашего занятия?  - Сегодня на занятии мы будем говорить о "помощниках" человека – глазах (Слайд 1). А еще о том, как нужно беречь глаза, сохранять хорошее зрение.  Глаза помогают человеку познать мир, ориентироваться в окружающей обстановке, в окружающем нас мире. Благодаря глазам, мы видим солнце, зеленую траву, лица дорогих нам людей, улыбку мамы, друзей.  - Предлагаю вам подобрать, как можно больше определений, к слову «глаза». Что бы вы могли сказать о глазах? Какие они? Слайд 2  (прекрасные, ясные, лучистые, чистые, нежные, заботливые, добрые, ласковые, счастливые, грустные, злые, сердитые, удивлённые, задумчивые, весёлые). | Приветствуют учителя.  Разгадывают загадку  Участвуют в экспериментах.  Отвечают на вопросы учителя.    Предполагают тему занятия.  Слушают учителя  Отвечают, высказывают своё мнение. | Л1 Сохраняет мотивацию к учебной деятельности;  Л2 Выполняет требования учителя;  Р1 Определяет тему и цель занятия с помощью учителя;  Р2 Понимает задачу и стремиться её выполнить.  К Умеет слушать (слышать) других; |
| Физкультминутка  Продолжение работы по теме | Слайд 3 Изображение глаза.  - Рассмотрим строение глаза   |  |  | | --- | --- | | - Впереди пред белой склерой,  Яркой - радужки кружок,  Украшает глаз - домок.  В центре радужки - зрачок,  Чёрный маленький кружок.  Лишь стемнеет - наш зрачок  Станет сразу же широк,  Коль светло - зрачок поуже,  Чтобы видел - глаз не хуже. | А за радужкой лежит  Маленький хрусталик,  Он такой имеет вид,  Как стеклянный шарик.  А от глаза нерв идёт,  В мозг сигнал передаёт,  После этого тотчас  Всё вокруг увидит глаз.  Н.С. Орлова |   - Строение глаза у всех людей одинаковое, а вот цвет глаз у всех разный.  - Посмотрите на глаза своего соседа, какого цвета они. Цветное колечко, которое у всех разное по цвету, называется радужной оболочкой. Слайд 4. В центре радужной оболочки вы видите чёрное пятно, это зрачок. Когда много света – зрачок сужается, а когда мало – расширяется, через это маленькое окошечко мы смотрим на мир.  Представьте, подул ветер, летит пыль. Что же защищает глаза от пыли?  Правильно вы сказали, наши красивые ресницы, и веки защищают глаза от пыли.  - А иногда бывают такие моменты, что от обиды или от боли из глаз текут слезы. Они помогают глазам, смывают соринки из глаз.  - Что у нас над глазами? Для чего нужны нам брови? Брови задерживают капельки пота, стекающие со лба, и не дают им попасть в глаза. Брови, ресницы и веки нужны человеку, чтобы оберегать глаза от пыли, ветра и пота.  - О наших помощниках глазах есть много пословиц  Сейчас вы будете составлять пословицы из слов.  Дети составляют пословицы: (Слайд 5)  Глаза – зеркало души;  У страха глаза велики;  Глаза боятся, а руки делают.  - Как вы понимаете значение пословиц?  Отдохнем, проведем физкультминутку. Слайд 6.  «Дождик»  Капля первая упала – кап!  И вторая пробежала – кап!  Мы на небо посмотрели-  Капельки «кап-кап» запели,  Намочили лица,  Мы их вытирали.  Туфли – посмотрите –  Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем.  От дождя убежим,  Под кусточком посидим.  - Как вы думаете, какое из животных самое зоркое?  Самое острое зрение у орла (Слайд 7). Он парит на большой высоте, под облаками, и высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова (Слайд 8). Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орёл. И в темноте он не видит, как сова.  - Вот догадайтесь, почему зайца называют “косым”? Может он плохо видит? Слайд 9. Убегая от врагов, заяц видит не только то, что впереди, но и сбоку.  - Кто из животных совсем не видит? Он живет под землей (слайд 10).  – Мы должны выяснить, почему портится зрение. Как вы думаете?  Слайд 11. Причины ухудшения зрения:  1. Работа при плохом освещении.  2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.  3. Чтение лёжа.  4. Длительный просмотр телепередач.  Мы выяснили причины, узнали, от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же заботиться о сохранении нашего зрения (слайд 12-13)  1. Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны!  2. Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради!  3. Сиди на расстоянии не менее 2-2,5 м от экрана телевизора!  4. Аккуратно работай с ножницами и другими острыми или колющими предметами!  5. Соблюдай режим дня. Чередуй разные виды деятельности. Регулярно проветривай помещение!  6. Не три глаза грязными руками! Ухаживай за ними, мой их!  7. Побольше ешь продуктов, полезные для глаз (слайд 14-18)  Для здоровья глаз очень полезны витамины группы А (морковь, томаты, листовые овощи, рыбий жир), группы В (орехи, большинство фруктов, зерновые, рыба различных сортов) и С (плоды шиповника, цитрусовые, лук, помидоры, яблоки). Особо востребованные нашим глазам микроэлементы - это калий и цинк. Калий присутствует в мёде, бананах, печёном картофеле, а также в растительном масле. Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, поддерживает нормальный уровень витамина А. Высокое содержание цинка: креветки, сельдь, печень, мясо, грибы.  8.Ежедневно выполняй гимнастику для глаз (слайд 19).  - Если вы, ребята долго рисовали или выполняли какое-то задание и у вас устали глаза нужно сделать специальную гимнастику для глаз.  Упражнение 1. Крепко закрыть глаза на 3-5 секунд. Потом открыть глаза на 3-5 с. Повторить 5 раз.  Упражнение 2. Быстрое моргание 1-2 минуты.  Упражнение 3. Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 5 раз.  Упражнение 4. Вращать глаза по кругу в одну сторону, потом в другую.  Упражнение 5. Закрыть глаза ладошками на 3 чек. | Слушают стихотворение  Смотрят на глаза соседа, называют цвет глаз.  Ресницы. Веки.  Брови  Работаю в парах. Составляют из предложенных слов поговорки и пословицы.  Отвечают на вопрос учителя, высказывают своё мнение, предварительно обсудив ответ в паре.  Участвуют в физминутке.  Смотрят на экран, слушают.  Отвечают, высказывают своё мнение.  Предлагают свои ответы.  Смотрят на экран, слушают учителя, задают вопросы.  Выполняют гимнастику для глаз. | Л1 Сохраняет мотивацию к учебной деятельности;  Л2 Выполняет требования учителя;  Л3 Формирует установку на здоровый образ жизни.  Поз1 Знает строение глаза.  По3 2 Составляет пословицы о глазах  Пр1 Называет, что полезно, а что вредно для глаз (зрения);  Пр2 Применяет гимнастику для глаз  Р2 Понимает задачу и стремиться её выполнить.  К Умеет слушать (слышать) других |
| 4.Рефлексия. | - Проверим, хорошо ли вы усвоили правила сохранения здоровья глаз.  Игра «Полезно-вредно». Слайд 20.   |  |  | | --- | --- | | Вредно | Полезно | | Читать лёжа | Выполнять упражнения для глаз | | Долго сидеть за компьютером | Телевизор смотреть на расстоянии 2-2,5 метров | | Смотреть близко телевизор | Читать при хорошем освещении | | Тереть глаза грязными руками | Беречь глаза от ударов | | Поздно ложиться спать | Умываться, мыть глаза | | Читать в транспорте или за столом | Употреблять в пищу витамины  Ежедневно гулять |   - Молодцы, ребята! Хорошо усвоили правила.  Послушайте стихотворение "Береги свои глаза".  «... Глаз поранить очень просто – не играй предметом острым!  Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай.  На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза.  Телевизор в доме есть – упрекать не стану,  Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану  И смотри не всё подряд, а передачи для ребят.  Не пиши, склоняясь низко, не держи учебник близко.  И над книгой каждый раз не сгибайся, как от ветра –  От стола до самых глаз, должно быть 30 сантиметров.  Я хочу предостеречь: Нужно всем глаза беречь!»  -Используя опорные слова, продолжите фразу. Слайд 21.  - Сегодня я узнал… - Было трудно… - Теперь я могу…  - Я попробую… - Мне захотелось… | Слушают стихотворение.  Проводят рефлексию. | Л1 Сохраняет мотивацию к учебной деятельности;  Л2 Выполняет требования учителя;  Л3 Формирует установку на здоровый образ жизни.  Пр1 Называет, что полезно, а что вредно для глаз (зрения);  Р2 Понимает задачу и стремиться её выполнить.  К Умеет слушать (слышать) других |