**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Заветинская средняя общеобразовательная школа №1**

****

**с. Заветное**

**2015 год**

**Подробная разработка занятия по внеурочной деятельности «Уроки здоровья», с применением здоровьесберегающих технологий.**

Занятие разработано на основе примерной рабочей программы «135 уроков здоровья, или школа докторов здоровья», Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко.1-4 классы.-2-е изд., переработ.-М.:ВАКО,2013 .-

Инструктор по ЛФК: Ларченко Надежда Михайловна

**Тема занятия:** «Глаза - главные помощники человека».

**Цель:** познакомить детей со строением глаза; расширить знания детей о правилах гигиены зрения; разучить гимнастику для глаз.

1. **Повторение**

-Назовите главных помощников сохранения зубов здоровыми (Зубные пасты, щётки).

- Какие зубы надо чистить? (Чистим зубы все подряд).

- Как начинается чистка зубов? (Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри).

- А зачем внутри? (Вычищаем все бактерии).

- А в заключение? (И язык почистим).

- Что ещё нам осталось сделать? (Рот осталось сполоснуть).

**2. Беседа по теме**

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

- Отгадайте загадки.

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (глаза)

Между двух светил

Посередине один. (нос)

Оля смотрит на кота,

На картинки - сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле… (глазки.)

Всегда он в работе,

Когда говорим,

А отдыхает,

Когда мы молчим. (Язык.)

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле…(ушки.)

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. А о чём мы будем сегодня говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: «Два брата живут через дорогу, друг друга не видят». (Глаза)

Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размер бывают глаза?

- Как глаза расположены? (Можно показать рисунок – строение глаза.)

Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко – это радужная оболочка, или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Радужку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим чёрную точку. Она то расширяется, то сужается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собирается на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.



**3. Опыт (дети наблюдают).**

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

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

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: “Под мостом – мостищем, под соболем – 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.



**4. Оздоровительная минутка “Упражнения животных”.**

* “Жираф” - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.
* “Осьминог” - круговые движения плечами назад вперед, плечи поднять, опустить.
* “Птица” - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения руками назад вперед.
* “Обезьяна” - наклон вперед, круговые движения туловищем.
* “Лошадь” - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.



**5. Физкультминутка для глаз.**

**Игра «Строй глазки»**

- зажмурьте глаза, потом откройте (5-6 раз);

- делайте круговые движения (5-6 раз);

- вытяните руки вперед, следите за пальцем, медленно приближайте его к носу, а потом медленно отодвигай те обратно(2-3 раза);

- посмотрите вдаль (1 минуту).



**6. Игра «Полезно – вредно»** (с обсуждением)

- читать лежа;

- смотреть близко телевизор;

- бегать с палками;

- мыть по утрам глаза;

- читать при хорошем освещении;

- тереть глаза грязными руками.

- Какие приспособления для глаз существуют?(очки,линзы)



**7. Итог занятия**

- Дети, что же полезно для наших глаз? (ответы детей).По окончанию занятия каждый ребенок получает распечатку правил бережного отношения к зрению для себя и родителей в подарок.

**Правила бережного отношения к зрению**

1. Умываться по утрам.

2. Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 ч в день.

3. Сидеть не ближе трех метров от телевизора.

4. Не читать лежа.

5. Оберегать глаза от ударов, попадания грязи и пыли.

6. Не читать в транспорте.

7. Расстояние от глаз до текста должно быть равно 30 –35 см.

8. Делать гимнастику для глаз.

9. Укреплять глаза, глядя на восход солнца.

10. Употреблять в пищу морковь, лук, петрушку, то есть витамины.

Берегите глаза... и помните: **глаза - зеркало души!**

