**Сотникова В.П. учитель начальных классов МОБУ СОШ № 10 г. Сочи**

**Внеклассное мероприятие «Забота о глазах».**

**1 класс**

**Тема : «Наши главные помощники».**

**Цели и задачи**: 1. Привитие навыков здорового образа жизни.

 2. Воспитание потребности правильного отношения к жизни.

**Оборудование**: плакат «Глаз человека», плакат «Правила бережного отношения к зрению»,

картина «Орел и сова» или (мультимедиа), письмо от доктора Айболита, овощи, загадки, плакат с девизом.

**Ход мероприятия:**

**I.Орг.момент.**

Классный час мы проведем под девизом: «Я здоровье сберегу

сам себе я помогу».

**II. Работа по теме.**

**1.Беседа.**

Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

(обоняние, осязание, слуха, вкуса, зрения).

Это наши помощники. Вот с одним из них мы познакомимся. А с каким органом, мы узнаем, когда отгадаем загадку:

«Два братца через дорогу живут,

Друг друга не видят» (Глаза).

«На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются»

О каких органах мы говорим? (О глазах).

А у кого самое острое зрение вы узнаете, отгадав загадки:

                                     «Он парит высоко, высоко под облаками

И высматривает добычу». (Орел).

«И в лесу, заметьте, дети,

Есть ночные сторожа.

Сторожей боятся этих

Мыши прячутся, дрожа.

Очень уж суровы

Эти птицы –СОВЫ».

«Всю ночь летает

Мышей добывает.

А станет светло

Спать летит в дупло». (Сова).

Да, ребята, у орла и совы самое острое зрение. Как понять «острое»? (Сильное).

(Многозначность слова).

Человек не такой зоркий как орел, и в темноте не видит как сова, но глаза его являются главными помощниками.

**2. Работа в парах.**

Повернитесь и посмотрите друг другу в глаза.

Какие красивые у вас глаза!

Как говорят, когда хотят передать их красоту?

(ясные, чистые, прекрасные, огромные, веселые, радостные, лучистые и т.д.).

**Физминутка «Ладошки»**

(Дети рассматривают строение глаза).

Каким бывает цвет глаз?Какой бывает величина глаз?

Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (цветное колечко).

Это радужная оболочка, или радужка. От нее зависит цвет ваших глаз. Радужку покрывает прозрачная тонкая оболочка-роговица. В центре глаза мы видим черную точку, она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

**3.Опыт-наблюдение.**

Яркий свет - зрачок сужается, слабый – расширяется.

Глаза состоят из очень нежных тканей. Они хорошо защищены.

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

Что еще оберегает глаза? Загадка поможет вам дать ответ:

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 чтоб сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли).

**Оздоровительная минутка.**

(Гимнастика для глаз)

Если глаза устали, выполните следующие упражнения.

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите это 5 раз.

- Делайте круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз; направо-вверх-налево-вниз.

Повторите 10 раз.

- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.

Посмотреть в окно вдаль 1 минуту.

**4.Игра «Полезно-вредно».**

(Детям предлагается поиграть в игру, в ходе которой они должны сделать выводы, а учитель подскажет правильные ответы).

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:

- читать лежа;

- смотреть на яркий свет;

- смотреть телевизор с близкого расстояния;

- оберегать глаза от ударов;

- промывать глаза по утрам;

- тереть глаза грязными руками;

- читать при хорошем освещении.

**5. Проблемная ситуация.**

(Составление правил).

После ответов учеников учитель вместе с детьми формулирует «Правила бережного отношения к зрению».

Правила бережного отношения к зрению:

- умываться по утрам;

- смотреть телевизор не более 1-1,5 часа в день;

- сидеть не ближе 3 метров от телевизора;

- не читать лежа;

- не читать в транспорте;

- оберегать глаз от попадания в него инородных тел;

- при чтении и письме свет должен освещать страницу слева;

- расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см;

- делать гимнастику для глаз.

**6.Сценка.**

В гости к нам пришли: морковь, лук, петрушка, помидор, сладкий красный перец.

(Дети в костюмах и каждый загадывает загадку).

Ребята, почему же они к нам пожаловали?(Для зрения нужны витамины).

О, еще годы пришли. Какие это ягоды? (Вишня, черника).

Ежедневно в наш рацион должны входить эти овощи и фрукты.

Вписываем еще пункт в наши правила. (Плакат с правилами на доске).

- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец) и фруктов.

Итак: прочитаем правила.

(Учащиеся читают все правила бережного отношения к зрению).

**7.Ситуация.**

(Стук в дверь).Письмо от доктора Айболита!

Он решил прислать вам письмо. А что же в этом письме?

«Правила».

- Я посылаю вам правила бережного отношения к зрению, чтобы вы не забывали, соблюдали их и берегли свои глазки.(Каждый учащийся получает памятку с правилами).

А теперь найдите правило, которого нет у нас на плакате.

(Дети находят – укрепляйте глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце).

Дописываем еще пункт в наши правила.

**III. Итог.**

Кто же заботится о нашем здоровье? (Врачи, родители, учителя).

А кто же еще должен заботиться? (Я-САМ).

Правильно.

Давайте повторим девиз: «Я здоровье сберегу

 сам себе я помогу».

А правила вы возьмете с собой и обязательно прочитаете друзьям, родителям, знакомым и повесите в своем уголке.

(В конце классного часа учитель еще раз зачитывает «Правила бережного отношения к зрению».)