**Классный час «Глаза – главные помощники человека»**

**Цели**:

* познакомить со значением зрения для здоровья человека, со строением глаза;
* учить беречь глаза, использовать комплекс упражнений для глаз (гимнастику для глаз);
* развивать наблюдательность, внимание, расширять кругозор;
* воспитывать у детей потребность беречь глаза, формировать потребность в личной гигиене при уходе за глазами, при необходимости носить очки.

**1. Вступительная беседа.**

- Ребята, попробуйте отгадать загадку.

**Два братца через дорогу живут,**

**Друг друга не видят.**

- Верно это глаза. Органы человека, которые помогают воспринимать окружающий мир, радоваться его красоте.

**2. Целевая  установка.**

Тема нашего занятия: «Глаза – главные помощники человека»

**3. Основная  часть.**

**Работа по теме занятия.**

- Для того, чтобы быть здоровым, нужно очень внимательно относиться к своим глазам.

- Как вы думаете, почему?

Они помогают видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать.

Как вы думаете все ли глаза видят одинаково?

КОНЕЧНО НЕТ.

Все видят по-разному. Вот, например, пчела видит хуже человека в сто раз.

Её глаз состоит из множества маленьких глазков.

Плохо видят рыбы. К тому же они всё видят в сером цвете. Ведь в подводном мире нет яркого света, и видимость даже в самой чистой воде невысока.

Глаза крота и вовсе заросли кожей. Ведь он ведёт подземный образ жизни и глаза ему не нужны.

Самые зоркие существа—ПТИЦЫ! Орлы, ястребы, сокола и совы видят почти в 8 раз лучше человека. Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

А сколько мы много ещё не знаем. Как видят червяки или улитки?

На все многие вопросы мы получим ответы, если будем читать книжки. А что бы читать книжки- мы будем пользоваться глазами.

Человек не такой зоркий, как орёл. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

**Строение глаза.**(ПОКАЗ НА ЭКРАНЕ)

Детям выдать карточки с изображением строения глаза, как на экране.

- Давайте рассмотрим строение нашего глаза.

Галя прочитает нам стихотворение о строении глаза, а мы будем смотреть.

Глаз волшебный теремок.  
Круглый маленький домок,  
Хитро он устроен-  
Без гвоздей построен.  
Круглый дом со всех сторон  
Белой стенкой окружен,  
Стенку эту белую  
Называют склерою..

Глаз бывает синий, серый:  
Впереди, пред белой склерой  
Яркой радужки кружок  
Украшает глаз — домок.  
В центре радужки — зрачок.  
Черный 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.  
Изнутри весь этот дом  
Выстлан, будто бы ковром,  
Оболочкой гладкой-  
Тоненькой сетчаткой.  
Что же в домике внутри?  
На картинке посмотри.

Повернитесь, посмотрите в глаза друг другу.

Какие красивые у нас глаза!

Одинаковые ли они у вас? Чем они отличаются?

Они у вас разные по цвету: голубые, серые, карие, зелёные.

**Практическая работа.**

Повернитесь в парах  друг к другу лицом.

Посмотрите в глаза друг другу.

 Поочереди закройте глаза ладонью. Затем уберите руку  и наблюдайте за зрачком. Что вы заметили?

(В темноте значок расширился, а при ярком свете он уменьшился.)

Цвет ваших глаз зависит от**радужки.** А за радужкой расположен –**хрусталик.**

Лучи  света проходят через   зрачок и хрусталик, и собираются на сетчатке.

Дальше по нервам  сигналы  передаются  в  мозг, и  человек видит то, на что смотрит.

 (Рассказ сопровождается показом на экране)

Давайте повторим всё, что мы сейчас узнали.

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

Прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т. д.

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие глаза бывают по размеру?

- Ребята, а как защищены наши глаза?

Брови, ресницы, веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра, пота. Но, чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

Нужно беречь  глаза, выполнять специальную гимнастику.

**Гимнастика для глаз.**

Давайте попробуем выполнить несколько упражнений.

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево –вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторим 10 раз.
3. Вытяните руку вперёд. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторим 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль. 1 мин.

**А теперь поиграем в игру «Вредно – полезно».**

Я буду читать предложения, а вы должны сказать вредно это или полезно.

1. Читать лёжа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Смотреть близко телевизор.
4. Оберегать глаза от ударов.
5. Промывать глаза по утрам.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. Читать при хорошем освещении.

**Итак, давайте запомним правила охраны собственного  зрения.**

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Играть на компьютере можно не более 15 мин.
5. Не читать лёжа.
6. Не читать в транспорте.
7. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
8. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
9. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
10. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец и др.)
11. Делать гимнастику для глаз.

Если доктор выписал вам очки, не горюйте. Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

Хорошо ли поступают дети, которые дразнят  ребят в очках? Конечно нет, очки нужны, что бы лучше видеть. Вот сейчас Алина прочитает вам стихотворение:

**Про глаза и очки.**

С плохим, ребята, зрением  
Жить без очков — мучение!  
Ты по улице родной  
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  когда очки надела,  
Жалко даже  их снимать,  
Сквозь очки на свете белом  
Можно много увидать!

В очках ходить не стыдно  
И вовсе не обидно.  
Хоть вы не старички,  
Носите без стеснения  
Хорошие очки!

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

Берегите очки. Храните в футляре. Регулярно мойте тёплой водой с мылом. Снимайте во время занятий спортом.

**4.Итог.**

- Что нового вы узнали на уроке?

- Что для глаз вредно, а что полезно?

- Как нужно относиться к ребятам, которые носят очки?

**Молодцы, все очень хорошо работали!**