**Урок 3. Глаза — главные помощники человека.**

**I. Повторение.**

-  Как правильно мыть руки и лицо?

**II. Беседа по теме.**

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

-  Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?  
Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

-  А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгада­ете загадку:

«Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». (Глаза.)

-    Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

-    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.

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

-    Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, разли­чать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

-   Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие краси­вые у нас глаза!

-   Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрас­ные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.д.)

-   Каким бывает цвет глаз?

-   Какие по размеру 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 нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку 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.

**III. Опыт** (дети наблюдают). Яркий свет— зрачок сужается, слабый — расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

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

-   Что еще оберегает глаза?

-    Отгадайте загадку:

-     «Под мостом-мостищем, под соболем-собо-лищем 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.

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

**IV. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».**

-   Если глаза устали, выполните такие упражнения:

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

-   Делайте круговые движения глазами: налево— вверх—на­право — вниз— направо— вверх— налево— вниз. Повторите 10 раз.

-   Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

-   Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

**V. Игра «Полезно — вредно».**

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Рисунки):

—читать лежа;

—смотреть на яркий свет;

—  смотреть близко телевизор;

—оберегать глаз от ударов;

—промывать по утрам глаза;

—теретъ глаза грязными руками;

—  читать при хорошем освещении.

**VI. Правила бережного отношения к зрению:**

•    Умываться по утрам.

•    Смотреть телевизор не более 1—1,5 часов в день.

•    Сидеть не ближе 3 м от телевизора.

•    Не читать лежа.

•    Не читать в транспорте.

•    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.

•    Употреблять в пищу достаточное количество растительныхпродуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

•    Делать гимнастику для глаз.

•    Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

**VII. Если вы носите очки:**

•    Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улуч­шиться.

•    Берегите свои «вторые» глаза.

•    Храните их в футляре.

•    Не кладите стеклами вниз.

•    Регулярно мойте теплой водой с мылом.

•    Снимайте во время занятий спортом.

**VIII. Итог. Что для глаз полезно, а что вредно?**(Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз.)