

Роль зрения в жизни человека.

Цель: Сформировать элементарные представления о роли органов чувств (глаза) в жизни человека.

Задачи: Дать первичные знания об устройстве глазного яблока.

Роль и значение зрения в жизни человека.

Правила бережного отношения к глазам.

Беседа по теме.

- Как вы думаете, что необходимо человеку, чтобы он мог ориентироваться в нашем жизненном пространстве?

Чтобы выжить, человеку необходимы еда, одежда, жилище. У первобытных людей первым развивалось осязание (чувствование кожей): они чувствовали прикосновение и боль, например, если наступали на острый предмет или пытались дотронуться до горячей ветки. У первобытных людей было много врагов – звери, люди других племен, поэтому даже ночью, устав до изнеможения, они не могли спать спокойно, опасаясь быть застигнутыми врасплох дикими животными. Тогда незаменимыми помощниками стали уши, то есть начал развиваться и обостряться слух. Кстати, у древних людей уши были подвижными: они улавливали разные звуки, поворачиваясь, как локаторы, по направлению источника звука. у современного человека тоже есть такие мышцы за ушами, но теперь они очень слабые. Потом, постепенно люди научились улавливать и различать разные запахи.

- Как вы думаете, с помощью какого органа им это удавалось?

Конечно же им помогал орган обоняния – нос.

С помощью глаз люди сначала различали только свет и темноту, но постепенно научились различать многообразие красок окружающего мира.

Шло время, и люди стали чувствовать пищу по вкусу (еда сваренная на костре , была намного вкуснее сырой). Почувствовать вкус им помогал язык.

Закрепление материала.

- Что не сможет чувствовать человек, если лишится одного из своих помощников (глаз, ушей, носа, языка или кожи)?

Игра « Все помощники важны, все помощники нужны, а кому какой нужнее?»

Цель. Активизировать знания о доминирующем развитии того или иного органа чувств у человека определенной профессии (повар, дирижер, разведчик, парфюмер, фокусник).

Игровое правило. Каждый игрок получает большую карточку с изображением человека определенной профессии. На столе лежат маленькие карточки с изображением того или иного органа чувств (глаза, нос, уши, язык). Игроки по очереди достают по одной маленькой карточке и либо оставляют ее у себя, если она подходит к изображению на большой карточке, либо возвращают обратно. Игра заканчивается, когда у каждого имеется хотя бы по одной маленькой карточке. Затем дети по очереди обосновывают свой выбор. Остальные внимательно слушают и оценивают правильность выбора. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки или допустил минимальное количество неточностей.

Итог. Человеку очень тяжело будет прожить в нашем мире потеряв, хотя бы одного из своих помощников.

Поэтому продолжим с вами разговор об одном из таких помощников. А что это за помощник, вы узнаете, отгадав загадку:

Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят.

Правильно, это глаза. Внимательно рассмотрите в зеркале свои глаза, а потом посмотрите в глаза соседу. У людей по два глаза, расположенных на расстоянии. Человек не может одним глазом увидеть другой свой глаз.

- Посмотрели в глаза соседу? А теперь расскажите, как выглядят глаза.
- А зачем человеку глаза?

Оля смотрит на кота, на картинки – сказки.

А для этого нужны нашей Оле...(глазки).

- Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз?

А сейчас закройте глаза и расскажите, что вы ощущаете.

Ребятишкам про глаза.

Н. Орлова

Разберемся вместе, дети, для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас на лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза? Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой, посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно, где кроватка, где окно?
Странно, скучно и обидно – ничего вокруг не видно.
Женя хочет быть пилотом – править быстрым самолетом;
Все моря на белом свете переплыть мечтает Петя,
Будет Николай танкистом, а Сергей парашютистом,
Станет снайпером Илья... Но для этого друзья,
Кроме знания и умения – всем необходимо зренье!
Чтоб отправился в полет реактивный самолет,
Чтобы смело корабли по морям студеным шли –
Нужно помнить каждый час, как важны глаза для нас!
Очень много неизвестного, очень много интересного
Разузнаешь ты из книг. Вот представь себе на миг...
Ты прочтешь про все на свете, как летают на ракете,
Сколько всех на небе звезд, как устроен длинный мост.
Кто живет на дне морском, как построен каждый дом,
Как железо добывают, как микробов изучают,
Как Америку открыли, как на льдине люди жили..
Но чтоб книгу прочитать, нужно зреньем обладать.
Значит, каждому из нас нужна пара зорких глаз.

Природа заботливо оберегает глаза: они расположены в специальных углублениях – глазницах. Закрывает «этот дом» специальная «дверца» под названием – веко. Потечет со лба пот – его остановят брови. Ветер понесет в лицо пыль – его задержат реснички. А если пылинки и сядут на глаз, то его «слизнет» мигающее веко, т.к. с внутренней стороны веки влажные. А если появится опасность, веки по приказу мозга молниеносно захлопнутся.

Только тогда, когда глаза прикрыты веками, они находятся в покое. Когда же глаза открыты, человек постоянно рассматривает то, что находится перед

его глазами. Они движутся то влево, то вправо, то вверх, то вниз, как бы ощупывая изображение.

Оздоровительная минутка.

(Гимнастика для глаз)

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- 1.Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- 2.Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз направо - вверх - налево - вниз Повторить 10 раз.
- 3.Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца, медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.
- 4.Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Игра «Полезно - вредно»

Скажите, что для глаз полезно, а что вредно:

Читать лёжа;

Смотреть на яркий свет;

Смотреть близко телевизор;

Оберегайте глаза от удара

Промывать глаза по утрам;

Тереть глаза грязными руками;

Читать при хорошем освещении;

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 лёжа,

Не читать в транспорте,

Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов,
При чтении и письме свет должен освещать страницу слева,
Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 сантиметров,
Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов
(морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец),
Делать гимнастику для глаз,
Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Если вы носите очки:

■ Не горюйте. Со временем с помощью очков зрение может улучшиться,
Оберегайте свои вторые глаза,
Храните их в футляре,
Не кладите стёклами вниз,
Регулярно мойте тёплой водой с мылом,
Снимайте очки во время занятия спортом.

Итог. Что для глаз полезно, а что вредно?

Задание - нарисовать то, что вредно для глаз.

Есть дети, которым приходится носить очки, потому что у них проблемы со зрением. Но одноклассники не всегда их понимают и называют «очкариками». Дети перестают носить очки.

- Как вы думаете, как это повлияет на их зрение?
- Как помочь таким детям сохранить зрение?

Играя на перемене, нужно быть внимательным, чтобы не повредить очки одноклассника.