

Класс: 1-2 класс

Дата: 30.03.2020

Тема урока: «Глаза. Гимнастика для глаз»

Цели: Ознакомление с зрительным органом -глаз, значение гимнастики для глаз

Разработала: Марьичева Марина Викторовна, учитель физической культуры ОАНО СОШ «Образование плюс...!»



Здравствуйте, ребята! Наш урок мы начнем с загадки. А ответ на загадку и будет темой нашего урока.

"Два братца через дорогу живут,
а друг друга не видят". (Глаза)

Тема урока: "Глаза. Гимнастика для глаз".

Глаз – орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Наше зрение обладает многими полезными свойствами: цветностью (в отличие от некоторых животных), целостностью изображения (в отличие от стрекоз), мгновенной переработкой в головном мозге и многими другими.

Животные видят не так как человек.
Давайте познакомимся с их особенностями зрения.

А знаете ли вы, что? Удивительные факты о зрении животных!

Благодаря особой структуре глаза, орлы могут фокусироваться на выбранном объекте и видеть его как бы в многократном увеличении. Например, птицы могут разглядеть мышь бегущую по полю с высоты в 1,5 километра.



Орел

Благодаря особой структуре глаза, орлы могут фокусироваться на выбранном объекте и видеть его как бы в многократном увеличении. Например, птицы могут разглядеть мышь бегущую по полю с высоты в 1,5 километра.

Кошка

Кошки — дальтоники. Мир для них не такой яркий, как для нас. Например, красный цвет они различить могут с трудом.

Акула

Акула начинает рассматривать жертву примерно с пяти метров. С большего расстояния она жертву только чувствует и слышит. Кроме того, акулы видят все в черно-белых тонах.

Сова

В ночное время суток совы могут видеть в 3 раза лучше, чем люди. Ученые провели эксперименты с разным уровнем света. На освещаемой свечей территории обыкновенная сова разглядит грызуна на расстоянии 800 м, а ушастая сова – 600 м.

Лягушка

Лягушки видят только движущиеся объекты. Они буквально могут умереть с голоду, находясь среди целой кучи еды, если она не двигается. Они фокусируются только на объекте, который их интересует, все остальное в этот момент расплывается.

Крыса Зрение у крыс не четкое, даже можно сказать расплывчатое. Также они видят в замедлении. Каждый глаз движется независимо, поэтому они видят две картинки мира.

Крот

У крота глаза можно увидеть, если аккуратно раздвинуть шерстку на морде зверька. Эти органы очень малы и потому ничего не видят. А у некоторых кротов глаза покрыты кожей, и при внешнем осмотре их обнаружить невозможно. При подземном образе жизни они утратили свои функции. Человек всегда мечтал обладать супер зрением, что отражено в сказках и фантастической литературе. Однако природа распорядилась иначе и наделила нас только теми способностями, которые нам необходимы для комфортной повседневной жизни. Берегите и заботьтесь о своем зрении!

Причины, влияющие на остроту зрения.

Глаза - орган зрения

Зрение - самый важный для нас способ восприятия мира. С помощью глаз мы видим и воспринимаем окружающие нас предметы.



Люди обладают наиболее острым зрением относительно большинства животных и птиц.

Задание 1. Скажите, для чего нужны глаза? Запишите в тетрадь варианты ниже и дополните своими примерами.

Помогают нам различать цвета.

Определять размер, форму предмета и даже материал, из которого он сделан;

Помогают писать, рисовать, передвигаться.

Ребята, а вы знаете, что у человека очень острое зрение. Но люди не всегда заботятся о нём, забывают ухаживать за своими глазами.

На зрение негативно влияет множество причин, среди которых:

1. Большие и постоянные нагрузки на зрительный аппарат. Вам приходится постоянно читать. Вы учитесь в школе, делаете домашние задания, а потому большую часть времени проводите за книгами и тетрадями.

2. Плохое освещение. Эта причина связана с предыдущей. Необходимо, чтобы освещение, при котором вы занимаетесь, было не слишком ярким и не чересчур тусклым. Страницы тетради, книги, монитор не должны создавать бликов от падающего на них света.

3. Низкая физическая активность. Компьютеры и смартфоны вытесняют игры во дворе, спорт и прочие занятия, связанные с физической активностью, в процессе которой органы насыщаются кислородом. Недостаток кислорода является одной из главных причин снижения зрения.

4. Недостаток витаминов. В числе витаминов и минералов, играющих существенную роль в функционировании зрения: фолиевая кислота, железо, цинк, витамины А, В, D. Чипсы, бутерброды, жвачки и газировка не являются полезными продуктами, в принципе.

5. Для зрения вредно читать, лёжа в кровати, тереть глаза грязными руками.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения?

Детские глаза подвергаются очень большому напряжению в течение дня. Поэтому детям особенно важна тренировка зрения, что позволит избежать проблем в будущем. Для этого существует гимнастика для глаз.

Главная задача зрительной гимнастики – это укрепление глазных мышц.

Как и любые другие мышцы в нашем организме, они могут ослабеть, что скажется на качестве зрения.

Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать.

Гимнастика для глаз поможет всем без исключения улучшить зрение и поддержать его на должном уровне.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. Это достигается введением ограничения на использование компьютера и телевизора, чередуя напряженную работу глаз (выполнение домашних заданий, чтение) с отдыхом.

Поэтому упражнения можно выполнять в любое время.

Прежде чем приступить к выполнению следующего задания, выполните несколько упражнений.

В этом поможет специальная зрительная гимнастика.

Выполните комплекс упражнений

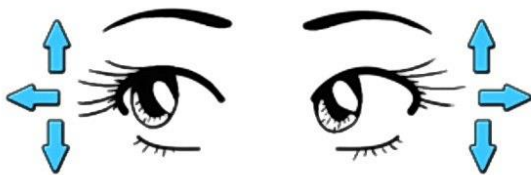
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

А по ссылке ниже анимационная гимнастика для глаз. Скопируйте ссылку и вставьте в строку поиска своего браузера

blob:<https://www.youtube.com/4b116a9a-8cba-4820-8a9a-cebb2f259746>

Факторы, положительно влияющие на зрение:

Физическая активность (Если человек занимается спортом регулярно, то повышается устойчивость организма к разным инфекционным заболеваниям)

Прогулки на свежем воздухе (При бездействии мышц глаз, они начинают ослабевать, зрение падает. Важно как можно чаще менять расстояние до рассматриваемого объекта)

Упражнение для глаз

Правильное питание (Замедляет процесс ухудшения зрения и помогает бороться со многими заболеваниями глаз, так как содержит большое количество полезных веществ)

Использование солнцезащитных очков (Чтобы защитить глаза от вредного воздействия ультрафиолета, нужно носить солнечные очки)

Факторы, отрицательно влияющие на зрение:

Плохое освещение (При недостаточном освещении глазам приходится постоянно напрягаться, чтобы рассмотреть предметы, что приводит к различным глазным заболеваниям)

Долгое наблюдение за солнцем (Ультрафиолетовое излучение способно повредить сетчатку глаза человека)

Недостаток витаминов

Частое использование гаджетов

Занесение грязи в глаза

Задание 2: запишите в тетрадь факторы, влияющие на зрение.

Полезные факторы

- 1.
- 2
- 3
- 4
- 5

Вредные факторы

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Задание 3. Ответьте на вопросы письменно.

Да /Нет правильный ответ подчеркнуть

Зрительная гимнастика полезна для профилактики глазных заболеваний

Да/ Нет

Зрение зависит от цвета зрачка

Да/ Нет

Питание влияет на остроту зрения

Да/ Нет

Очки ухудшают зрение

Да/ Нет

Задание 4. Закончи пословицу

Найди правильное окончание и соедини прямой линией.

Начало пословицы	Окончание пословицы
У страха	да далеко видит
Глаза боятся,	а верь глазам
В чужом глазу соломинку видишь,	глаза велики
Кто старое помянет,	глаз цел будет
Береги бровь,	зеркало души
Глаза-	а руки делают
Глаз мал,	а в своем бревна не замечаешь
Не верь ушам,	тому глаз вон

Итог: Сегодня на уроке мы ознакомились с гимнастикой для глаз, выполнили ряд интересных упражнений и полезно провели время.

Домашнее задание:

выполнить комплекс упражнений для глаз,
изученный на этом уроке.

Предлагаю оценить сегодняшний урок.

1. Хорошо ли вы поняли тему? Да/Нет
2. Узнали ли вы что-то новое? Да/Нет
3. Будете ли вы выполнять упражнения для глаз самостоятельно? Да/Нет
4. Понравился ли вам урок? Да/Нет

Обратная связь с учителем.

Все письменные задания необходимо передать в выполненном виде на электронную почту mg2901@mail.ru

Выполнять задания можно в нескольких вариантах:

1. распечатать урок и воспользоваться необходимыми частями с заданиями
2. если нет возможности распечатать, можно загрузить урок на рабочий стол и воспользоваться редактором для ответов
3. можно переписать необходимое в тетрадь и там дать ответы на задаваемые вопросы

После того, как выполнены задания классной и домашних работ, выполненное можно отсканировать либо сфотографировать и выслать на электронный адрес, указанный выше.