

Коррекционно-развивающее занятие по СБО в 3 класс.  
Учитель: Сидорова Н.В.

**Тема:** Как улучшить зрение.

**Цели:** - познакомить детей со строением глаза,  
- формировать умение рационально использовать зрение,  
- повторить правила бережного отношения к зрению, правила ухода за очками.

**Оборудование:** схема строения глаза, электронные физминутки (на компьютере), иллюстрации «забота о глазах», листочки с изображением лица человека без глаз, цветные карандаши.

Ход занятия.

**1. Организационный момент.**

**2. Постановка целей.**

*Загадка.*

В кружке - точка,

В точке – ночка.

Что ни встретит,

То заметит. (*Глаз*)

Сегодня мы будем беседовать о наших главных помощниках, о глазах.

**3. Беседа.**

- Зачем человеку глаза?

Посмотрите на схему строения глаза.

- На что похож глаз человека?

Рассказ учителя. « Глаз человека похож на яблоко. Он надёжно спрятан в глубокую норку – глазницу. Рассмотрите глаз снаружи. Что вы видите? Это цветное колечко – радужная оболочка или радужка. От неё зависит цвет наших глаз.

- Какого цвета у вас глаза, посмотрите друг на друга.

Спереди радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. Мы видим сквозь неё, как сквозь прозрачное стекло. В центре глаза – чёрная точка.

- Что это? Это – зрачок, именно сквозь него мы смотрим на мир. Зрачок регулирует количество света. Если свет яркий – зрачок сужается, а если слабый, тусклый – зрачок расширяется. От этого зрачок выглядит то совсем маленьким, то большим. За зрачком находится хрусталик. С его помощью мы можем видеть как вблизи, так и вдали. Лучи света, отражаясь от предмета, на который смотрят глаза, проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше сигнал по особому нерву (он называется зрительным нервом) передаётся в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

- Кто сейчас на схеме сможет показать части глаза?

- Молодцы.

**Физминутка. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперёд. Следить за глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1 – 4, потом перенести взор вдаль на счёт 1 – 6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 1-2 раза.

#### **4. Упражнение «Нарисуй глазки».**

- У вас на партах листочки с изображением лица человека. Каких частей лица нет? Вы должны нарисовать глаза, красиво и аккуратно. Раскрасьте их.
- Какого цвета могут быть глаза? А зрачок?

#### **5. Условия для глаз.**

Для того, чтобы наши глаза лучше работали, мы должны создать им хорошие условия.

Давайте попробуем сесть спиной к окну. Хорошо ли освещается место за партой? Почему?

А теперь сядьте так, чтобы окно было справа от вас. Что вы заметили? Как же надо садиться, чтобы глаза меньше уставали? Правильно, так, чтобы свет падал слева (для правой).

- С какой стороны у вас дома стоит настольная лампа?

Для левой она должна быть справа.

Теперь попробуйте низко наклониться над книгой. Удобно? А полезно ли для зрения? Поставьте руку локтем на стол, прикоснитесь кончиком указательного пальца к виску. Такое расстояние между книгой и глазами правильное.

#### **6. Забота о глазах.**

Наши глаза драгоценны, и поэтому, мы просто обязаны их беречь.

Существует немало правил, которые надо соблюдать. Давайте их вспомним, а помогут нам в этом иллюстрации.

- Выходите к доске по одному, берёте картинку и рассказываете правило заботы о глазах, затем картинку прикрепляете на доску.

- Молодцы! Посмотрите на доску. Еще раз назовите все правила.

- 1) Умываться по утрам и вечерам, тщательно промывать веки.
- 2) Нельзя тереть глаза руками, особенно грязными.
- 3) Не читай в транспорте
- 4) Не читай лёжа в постели и при плохом освещении.
- 5) Не сиди близко у телевизора
- 6) Не играй долго на компьютере.
- 7) Если в глаз что-нибудь попало, нужно промыть водой или аккуратно извлечь инородное тело (это должен сделать кто-то из взрослых), если соринку извлечь не удалось, нужно обратиться к врачу.
- 8) Не играй, не бегай с ручкой, карандашом, палкой или другими

заострёнными предметами в руках (можно поранить глаза)

9) Делать гимнастику для глаз.

10) Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец)

### **Физминутка (электронная, на компьютере)**

- Молодцы, отдохнули, правила повторили. А теперь вы мне расскажите, как вы ухаживаете за очками, ведь вы почти все носите очки.

### **7. Правила ухода за очками.**

- Хранить очки в футляре,

- Следить за чистотой стёкол, промывать их водой, или протирать мягкой салфеткой,

- Не класть очки стёклами вниз,

- Не бросать очки в разных местах,

- Снимать во время занятий спортом.

### **8. Итог.**

- Молодцы, ребята. Если вы будете знать и выполнять все правила, о которых мы сегодня говорили, ваше зрение может улучшиться.