**ГІГІЄНА ЗОРУ ПІД ЧАС ЧИТАННЯ І ПИСЬМА**

**(Практичне заняття)**

**Мета:** збагатити уявлення дітей про значення зору в житті людини та прищепити навички гігієни читання і письма.

**Унаочнення:** таблиця «Будова ока».

**Зміст заняття**

— Літи, відгадайте загадку. Про який орган чуття йде мова:

На обличчі людини дві маленькі пташини. Одна одну не знають та у парі літають.

*(Очі)*

Два брати через дорогу живуть, один одного не бачать.

*(Очі).*

— Літи, відгадайте ребус Назвіть чуття, органом якого є очі.

*(Зір).*

— Перевіримо це на прикладі ігор «Хто пішов із класу?» та «Що змінилося на парті?».

— Як же око працює?

Вихователь демонструє таблицю «Будова ока».

— Щоб не зіпсувався зір, треба знати і дотриму­ватись правил охорони зору, або інакше — гігієни читання і письма:

1. Не схиляй низько голову над зошитом, книгою.

2. Не лягай животом і грудьми на парту.

3. Не читай лежачи.

4. Не читай в автобусі чи тролейбусі.

5. Не сиди близько (відгадайте — біля чого?):

Диво-скринька, в ній — вікно, У вікні — щодня кіно. *(Телевізор).*

6. Якщо лікар прописав, то треба носити (відга­дайте — що?).

Своїх очей не маю, а іншим допомагаю. *(Окуляри).*



7. Світло повинно падати на зошит з лівого боку.

8. Книга чи зошит мають бути від очей на відстані ЗО см і під кутом 45°.

Для самоперевірки правильної відстані від очей до книги виконаємо вправи:

\* Поставте лікоть на парту, вказівним і середнім пальцями доторкніться до виска — це і є відстань 25—30 см та кут 45°.

\* Сядьте так, щоб між краєм парти і грудною кліткою проходила долоня з притиснутим всередину великим пальцем. Запам'ятайте цю позу.

9. Після 25 хв. навчання робіть фізкультурну хви­линку за партою чи біля неї — 5-хвилинну гімнасти­ку для: тіла та очей, під час якої очі відпочивають і відновлюють працездатність.

Виконаємо вправи сидячої **фізкультхвилинки:**

1. Руки на поясі, піднімати і опускати ноги на носки

2. Руки до плечей, повороти тулуба направо — наліво

3. Руки перед собою, «ножиці».

4. Руки на поясі, оберти головою.

5. Руки за головою, нахили тулуба назад.

Виконаємо танець «Каченята» (рухлива **фізкультхвилинка** біля парти).

А тепер навчимось виконувати вправи сидячої **фізкультхвилинки** для очей:

1. Заплющити очі на рахунок 3, потім розплющити Повторити 5 разів.

2. Швидко розплющувати і заплющувати очі (10 сек}

3 . Повертати очі вправо, вліво, вгору, вниз.

4. Заплющити очі. Злегка натиснути пальцями. на по­віки. промасажувати скроні біля очей.

5. Стежити очима за наближенням пальців правої ру­ки до кінчика носа і за від- веденням від носа.

6. Подивитись у далину неба (ЗО сек).

7. Заплющити очі, колові оберти очними яблуками вліво — вправо.

**Запитання на закріплення.**

1. Які ви знаєте правила гігієни зору!"

2. Як перевірити відстань від книш до очей?

3. Які є вправи на фізкультхвилинку?

4. Які ви знаєте вправи для очей?

**Підсумок.** Активність і дисципліна учнів на занятті.