

О направлении временных методических рекомендаций о гигиенических условиях организации учебных занятий с применением компьютеров в средней общеобразовательной школе. Письмо Министерства просвещения РСФСР от 11 апреля 1988 года № 33-М.

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.

Вариант 1 (длительность 3-5 минут).

Исходное положение – сидя в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения совсем легко, без напряжения.

1. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении. Повторить 2-5 раз.
2. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторить 2-5 раз.
3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, потом как можно медленнее.
4. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.
5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз.
Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз.
Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
6. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками пальцев, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе.

7. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

Вариант 2 (длительность 1-2 минуты).

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. При счете 1-2 фиксация глаз на близком (на расстоянии 15-20 см) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счете 8 взгляд снова переводится на ближний объект.
2. При неподвижной голове на счет 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 – вниз, затем снова вверх. Повторить 15-20 раз.
3. Закрывать глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа-налево и обратно (5 раз). Свободно, без напряжения направить взгляд вдаль.

Вариант 3 (длительность 2-2,5 минуты).

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 сек, затем на 3-4 сек опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 секунд.
2. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза (длительность 8 сек.)
3. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 секунд).
4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз (длительность 30-50 секунд).

Вариант 4 (длительность 2-2,5 минуты).

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем откройте их на такое же время. Это упражнение повторите 3-5 раз.
2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд. Повторите 3-5 раз.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательными пальцами рук массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.
4. Закройте глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавите на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд. Повторите упражнение 3-4 раза.

Вариант 5 (длительность 1-2 минуты).

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, при этом смотрят только глаза, голову не поворачивайте. Повторите упражнение 3-5 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 3-5 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо – вверх, затем влево – вниз и обратно. А теперь переводите взгляд по другой диагонали – влево – вверх, затем вправо – вниз и обратно. Повторите упражнение 3-5 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 3-5 раз.

Вариант 6 (длительность 2 минуты).

Упражнения выполняются стоя.

1. Смотрите вперед перед собой в течение 2-3 секунд, затем переведите взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на

уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд опустите руку. Упражнение повторите 3 раза.

2. Смотрите на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2-3 секунд. Затем, сгибая руку, приблизьте его к носу. Повторите упражнение 3 раза.

3. Смотрите 3-5 секунд на указательный палец вытянутой правой руки, затем прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. А теперь сделайте то же самое, только прикрывайте правой рукой правый глаз. Упражнение повторите 3-5 раз.

Вариант 7 (длительность 2 минуты).

Упражнения выполняются стоя.

1. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд.

2. Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд.

3. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд.

4. Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд.

5. Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение 4-5 раз.

Комплекс физических упражнений для профилактики утомления от позо-статического напряжения.

Потягивание.

Исходное положение – сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела – вдох.
2. Слегка наклониться вперед – выдох. Повторить 4-5 раз в среднем темпе.

Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, отодвинутым от стола на 50-60 см, руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.
2. Согнуть правую и левую ногу, руками обхватить голень и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота – выдох.

Повторить 3-4 раза в среднем темпе.

Наклоны туловища с поворотом.

Исходное положение – руки к плечам, ноги, согнутые в коленях, поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги – выдох.
2. Исходное положение – вдох.

Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

Наклоны туловища в стороны.

Исходное положение – сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову – выдох.
2. Исходное положение – вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову – выдох.

4. исходное положение – вдох.

Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

Расслабление мышц.

Исходное положение – сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол – вдох.

1-3. Последовательно расслаблять мышцы рук, туловища, ног – выдох.

4. Исходное положение – вдох.

Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Упражнения для пальцев.

Исходное положение – сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.

1. Разжать пальцы – без напряжения.

2. Сжать пальцы в кулак – без напряжения.

3. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

Перегруппировка веса тела.

Исходное положение – рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть – выдох.

2. Исходное положение – расслабить мышцы – вдох.

3. Перегруппировать вес тела на правую часть – выдох.

4. Исходное положение – расслабить мышцы – вдох.

Повторить 3-4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Вариант 2.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены.

1. Максимальное напряжение ног снизу вверх и расслабление, повторить 3 раза.

2. Максимальное напряжение мышц плечевого пояса (от кистей рук к плечу, мышцам спины) – расслабление.

Повторить 3 раза.

Упражнения для шеи.

1. Влево-вправо вращение головой (быстро).

2. Вперед – назад (умеренный темп).
3. Вращение с максимальным расслаблением мышц шеи (голова «катится» по корпусу) сначала в левую, затем в правую сторону (очень медленно, не более 2 раз), мышцы лица расслаблены.