

Рекомендации по проведению гимнастик и физкультминуток при переходе на дистанционную форму обучения

**Методист отдела туризма и
краеведения**

ГБУ ДО «КЦЭТК»

Москаленко Альмира Шакировна

* Дорогие коллеги! В связи со складывающейся обстановкой вынужденного перехода на дистанционную форму обучения в разы выросла нагрузка на наш организм. Тело человека изначально не предусматривает постоянное нахождение за монитором, в сидячем положении, в состоянии напряжения (чтобы преподносить изучаемый материал – для педагогов, и чтобы воспринимать этот материал – для обучающихся). В связи с этим решено подготовить краткое собрание рекомендаций для проведения физкультминуток и различных видов гимнастики для глаз – с целью заботы о здоровье наших обучающихся и сотрудников Центра.

Начнём с элементарных правил и требований, известных всем педагогам

- * **В соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»:**
 - * для учеников I-IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут,
 - * для учеников V-VII классов – 20 минут,
 - * для учеников VIII-IX классов – 25 минут,
 - * для старшеклассников X-XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.
- * Внеучебные занятия с использованием ПВЭМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:
 - * для обучающихся II-V классов – не более 60 минут;
 - * для обучающихся VI классов и старше – не более 90 минут.
- * При этом время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 минут для II-V классов и 15 минут для учащихся более старших классов.
- * Детям до трех лет работать за компьютером и играть в компьютерные игры не рекомендуется.
- * **Приведенные выше нормы рассчитаны для тех детей, которые чувствуют себя хорошо, не болеют и не испытывают чрезмерных нагрузок в школе. В противном случае садиться за компьютер не рекомендуется. Если необходимо обязательно выполнить школьное задание, то проводить за компьютером следует в два раза меньше времени, чем указано в общей инструкции.**

*** Чем чревато чрезмерное, безотрывное занятие за компьютером?**

*** Рассмотрим кратко аргументы специалистов:**

- * Влияние на зрение. Когда человек смотрит вдаль, глаза его испытывают меньшую нагрузку, чем во время рассматривания предметов, расположенных вблизи. Когда мы смотрим в монитор, глаза находятся в напряжении. Если не давать им время для отдыха, пренебрегать гимнастикой, может возникнуть спазм аккомодации, который еще называют ложной близорукостью. Этот недуг может со временем развиться и превратиться в миопию. Кроме того, постоянное зрительное напряжение вызывает синдром «сухого глаза». Человек, сидящий перед экраном, реже моргает, из-за чего ухудшается увлажнение роговицы.**
- * Влияние на позвоночник. Сильное напряжение испытывают и мышцы спины. Зачастую осанка ребенка, сидящего за компьютером, неправильная. Это приводит к искривлению позвоночника, сколиозу. Чрезмерная нагрузка на мышцы спины и шеи может вызвать головокружение и головные боли.**
- * Малоподвижный образ жизни. Недостаточная физическая нагрузка называется гиподинамией. Она становится причиной развития патологий сердца и суставов, сахарного диабета, ожирения. Малая физическая активность — серьезный фактор, ослабляющий иммунную систему.**

- * **Переутомление.** Ребенок может даже не заметить, как сильно устает и переутомляется в процессе учебы. Умственная нагрузка отнимает у организма очень много сил. Постоянная работа за компьютером может привести к сильному переутомлению, которое наносит большой вред развивающемуся организму ребенка.
- * **Вред электромагнитного излучения.** Оно исходит от любого электронного устройства. Длительное воздействие на человека этого излучения может в будущем проявиться сердечно-сосудистыми заболеваниями, гормональными сбоями, хронической усталостью, болезнями нервной, иммунной, репродуктивной систем.
- * **Компьютерная зависимость.** Она возникает из-за частой игры на компьютере. В головном мозге располагаются центры, отвечающие за получение удовольствия. Когда ребенок играет, эти центры находятся в состоянии напряжения. Регулярное их возбуждение одним и тем же раздражителем со временем приводит к привыканию. Если ограничить время игры ребенка на компьютере, он начинает раздражаться, проявляет агрессию или, напротив, замыкается, становится апатичным и незаинтересованным. Избавиться от такой зависимости достаточно сложно. В некоторых случаях требуется помощь детского психолога.
- * **Итак, есть много факторов, которые вынуждают ради здоровья самого ребенка ограничивать его в использовании электронных устройств.**

Как же позаботиться о себе, проводя при этом столько времени за монитором?

- * Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:
- * чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- * правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- * работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- * моргать каждые 3-5 секунд;
- * выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- * по возможности сокращать время работы за компьютером;
- * делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

Признаки компьютерной усталости

- * 1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.
- * 2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.
- * 3. "Утомленная" поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.
- * 4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

* РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

- * 1. Монитор компьютера должен быть с высокими разрешающими характеристиками, исключить, по возможности, попадание бликов на экран. Не рекомендуется работать с компьютером в полумраке без дополнительного освещения. Следует также избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства. Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения.
- * 2. Экран монитора должен находиться на 20° ниже уровня глаз под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или экраном к окну (с целью избежать появления дополнительных бликов на экране).



3. Расстояние от глаз до экрана монитора должно составлять 40-75 см.

4. Избегайте чрезмерно яркого общего освещения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (выполняются сидя)

- * 1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
- * 2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
- * 3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
- * 4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз
- * 5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
- * Упражнения 4 и 5 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.
- * Эти упражнения рекомендуется выполнять снимают зрительное утомление и улучшают кровообращение в глазах.

Не ленимся включать в конспекты занятий и упражнения физкультминуток! Чем интереснее, разнообразнее и в более игровой форме они будут, тем больший отдых гарантирован учащимся!

***Физкультминутка. А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью,
(Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встанут. (Дети останавливаются.)

КОТЯТКИ



Все котятки мыли лапки:
Вот так, вот так!

(Имитируем движения)

Мыли ушки, мыли
брюшки:

Вот так, вот так!

(Имитируем движения)

А потом они устали,
Сладко-сладко засыпали:

Вот так, вот так!

(Имитируем движения)



ДОРОЖКА



По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два.

(Шагаем)

По камешкам, по камешкам
(Прыгаем на двух ножках)

В ямку – бух!

(Садимся на корточки.

Камешки нарисуйте мелом).



ОБЕЗЬЯНКИ



Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ!
(Топаем правой)
Левой ножкой топ, топ!
(Топаем левой)
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
(Встаем на носочки
и тянемся вверх)



ТУРКИ



(Садимся по-турецки
и играем в «ладушки»)
По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели,
Пили, ели, пили, ели,
Еле-еле досидели

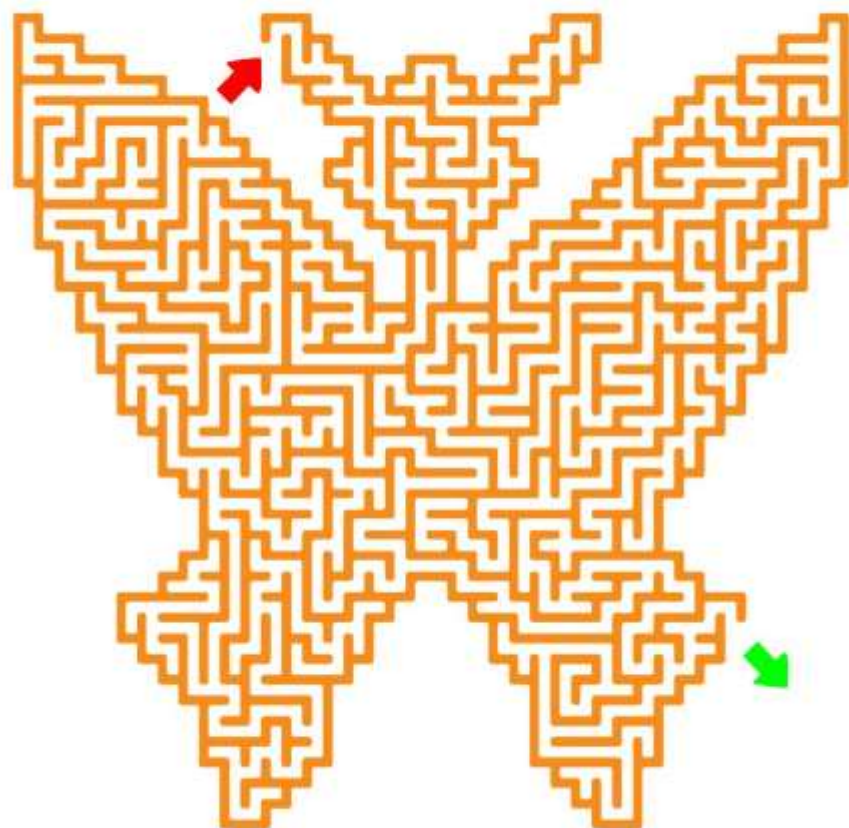


Помимо упражнений для глаз, направленных на механическое выполнение заданий, можно предложить ребятам проходить зрительные лабиринты, что, конечно же, будет гораздо эффективнее! И особенно приятны такие упражнения будут для обучающихся младшего школьного возраста!

Лабиринты-зверушки

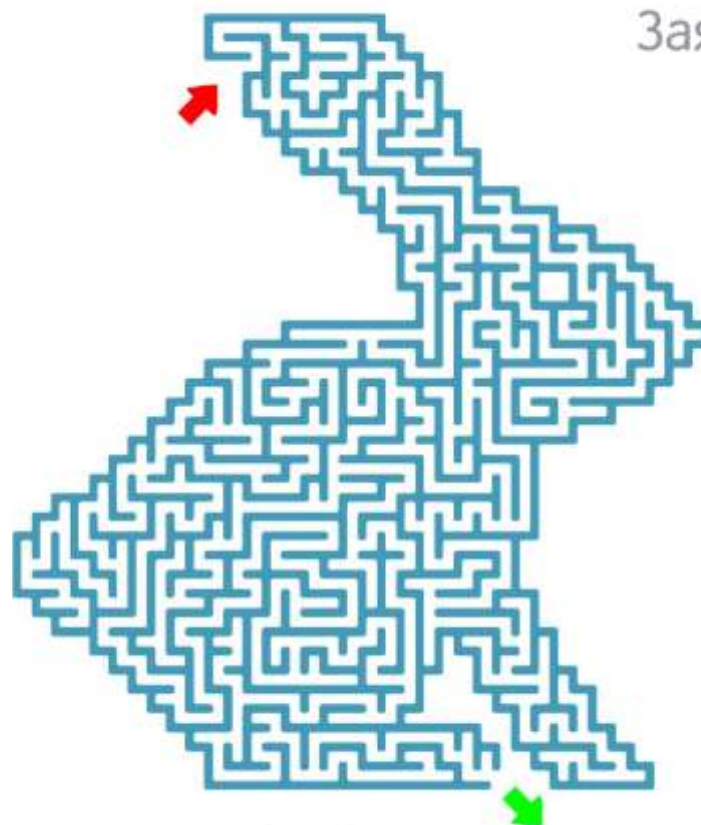


Бабочка



vk.com/sunmommy

Заяц

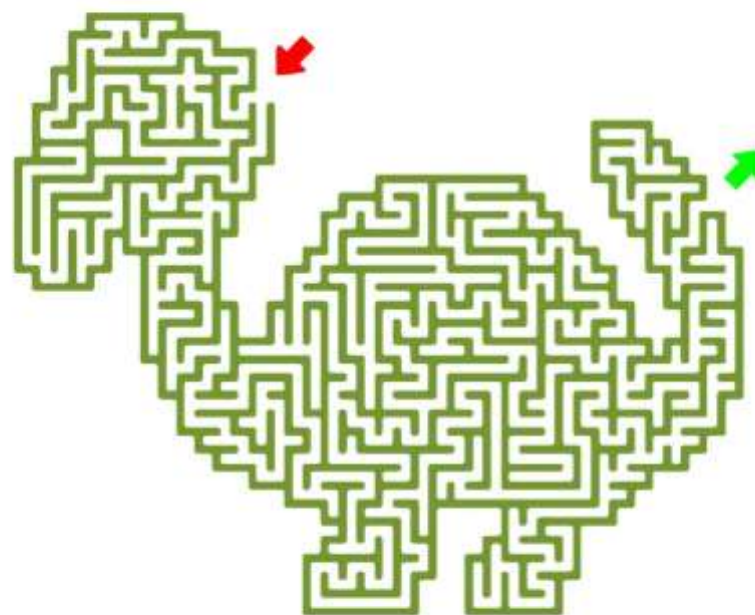


vk.com/sunmommy



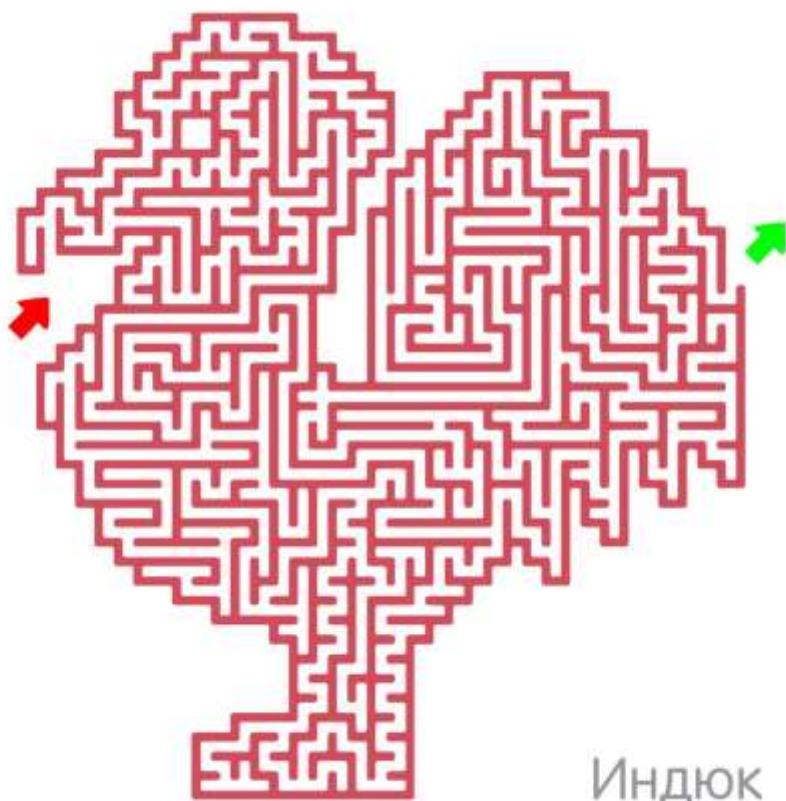
Верблюд

vk.com/sunmommy



Динозавр

vk.com/sunmommy



Индюк

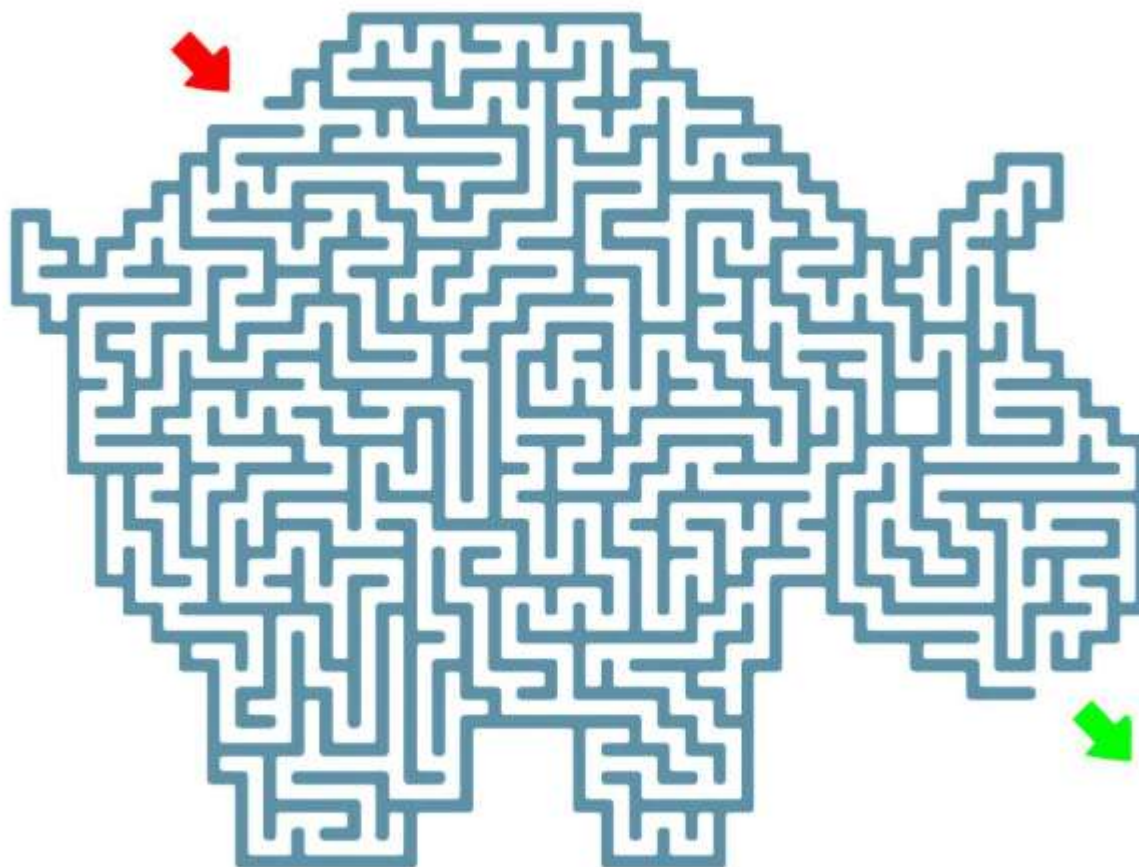
vk.com/sunmommy



Медведь

vk.com/sunmommy

Бегемот



Гимнастика для глаз.

Сначала — отдых. Пальминг

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было «щелочек», пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

- * Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.
- * Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо... Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже не можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние — это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.
- * Упражнение можно выполнять и на работе, устраивая себе краткие перерывы. Даже за 10-15 секунд ваши глаза успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если вы выделите для расслабления хотя бы несколько минут.

После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.



«ПИСЬМО НОСОМ»

- * Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).
- * Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного расслабить глаза, сидя прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь, ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны.



«Сквозь пальцы»

- Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Чтобы снять с глаз напряжение, вам предлагается это упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.
- * Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут «проплывать» мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.
- * Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем «не задерживаться» взглядом. Сделайте упражнение 20–30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.
- * Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен «смотреть» вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредотачивайте свое внимание на пальце, смотрите вдаль!). Вы наверняка увидите, что палец «движется».



Утренний комплекс

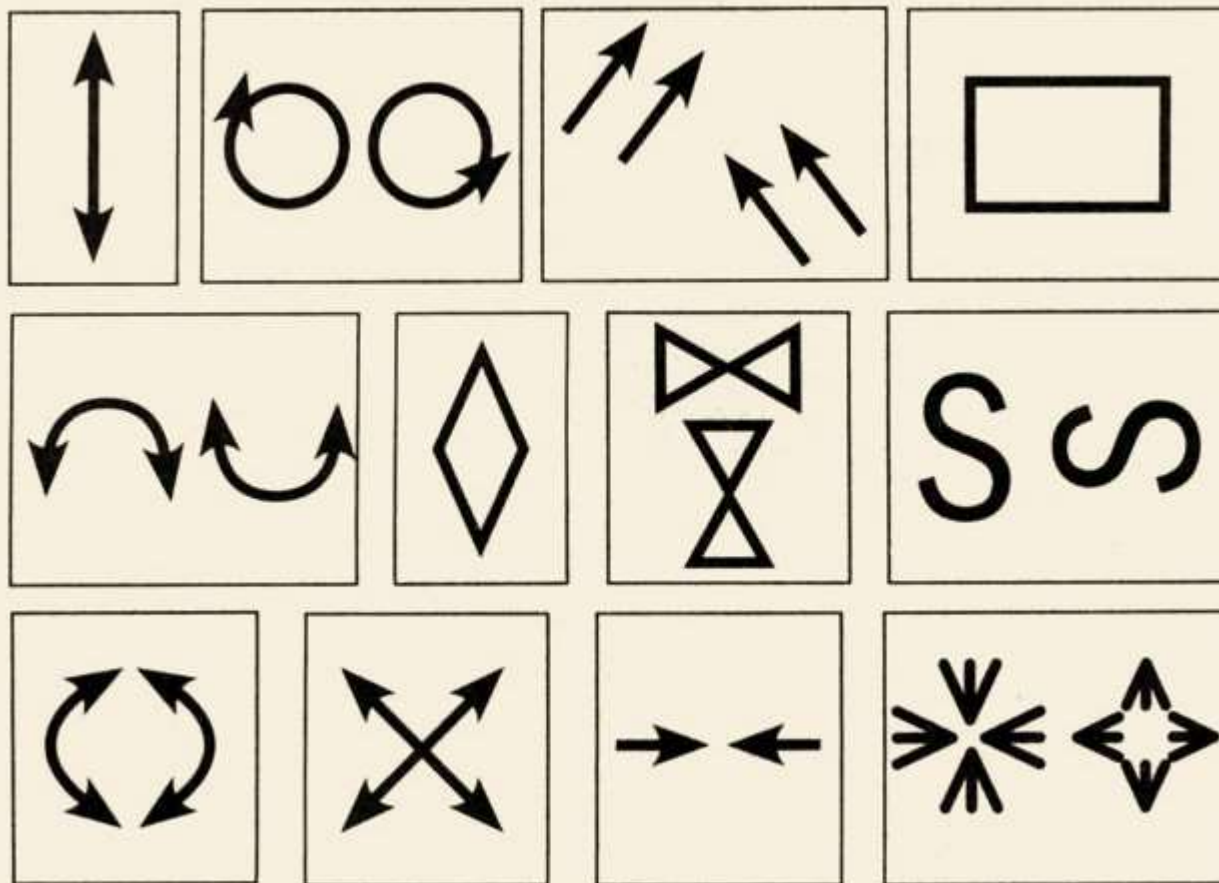
Для тех, кому утром трудно раскрыть глаза, этот комплекс будет настоящим спасением. А если вы в течение дня сможете несколько раз сделать пальминг (в обеденный перерыв — подольше, через каждые 1–2 часа хотя бы 10–15 секунд) и «написать» что-нибудь носом (в обеденный перерыв и на пути с работы), вы почувствуете, что со временем ваши глаза перестанут уставать так, как раньше. Можно сделать несколько упражнений и на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, вы смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

- * Итак, вернемся снова к утру.
- * Хорошенько потянитесь, перекатитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте при этом дыхание. Напротив, дышите глубоко и спокойно.
- * Несколько раз широко раскройте глаза и рот.
- * Крепко зажмурьтесь (6 раз), сделайте 12 легких морганий.
- * Сделайте упражнение «письмо носом».
- * Сделайте упражнение для бровей (описание смотрите ниже).
- * Сделайте пальцевые повороты.
- * Сделайте пальминг.
- * Пальминг должен занимать около 5 минут. Столько же времени должна занимать остальная часть комплекса (6 предыдущих упражнений).

7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

- * Упражнение 1. ШТОРКИ
- * Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
- * Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО
- * Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
- * Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА
- * Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
- * Упражнение 4. МАССАЖ
- * Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
- * Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ
- * Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.
- * Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ
- * Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

* Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



Упражнения при утомлении, для глаз, для головы и шеи, для рук, для туловища.

- * Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.
- * Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Прodelать 5-10 раз.
- * Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.
- * Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.
- * Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Прodelать упражнение 2-4 раза.
- * Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Упражнения для глаз.

Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

- * Закрывать глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайне левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Прделать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.
- * **Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.**
- * Моргать в течении 1-2 мин.
- * С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.
- * В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.
- * В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.
- * Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

Упражнения для головы и шеи.

- * Эффект: **расслабление мышц шее и лица.**
- * Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
- * Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.
- * Эффект: **расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.** Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Упражнения для рук.

- * Эффект: **снятие напряжения в кистях и запястьях.**
- * В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.
- * Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху.
- * Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны.
- * Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.
- * В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз.
- * Эффект: **избавление от усталости рук.**
- * Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.
- * Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.
- * Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Упражнения для туловища.

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

- * Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.
- * Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.
- * Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.
- * Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.
- * На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.
- * (Автор комплекса упражнений - В.К. Шумилин.)

- * **Дорогие коллеги и обучающиеся ГБУ ДО «Краевой центр экологии, туризма и краеведения»!**
- * **Настоятельно рекомендуем вам в период самоизоляции продолжать выполнять физические упражнения и заботиться о своем здоровье!**
- * **И не забываем – горы нас ждут! Давайте поддерживать себя в форме!**

