**Здоровьесберегающие технологии при работе на компьютере**.

 мозг человека получает основную часть информации из окружающего мира с помощью глаз. В последние годы нагрузка на зрение возросла многократно благодаря повсеместному распространению компьютеров, резкому увеличению количества телевизионных каналов, появлению киноформата 3D и т.п.

 при работе за компьютером уровень нагрузки на глаза особенно увеличен, в связи с близостью монитора к глазам.

Поэтому, кроме выполнения гимнастики для глаз, необходимо также соблюдать режим труда и отдыха, отказаться от курения и помнить о полноценном питании, возможно, включающем витамины для глаз с черникой и лютеином.

 Упражнения, регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз.

Подобранный комплекс упражнений способствует улучшению кровообращения, укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз, укрепляет мышцы глаз, улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

 Кроме выполнения гимнастики для глаз, необходимо также соблюдать режим труда и отдыха, отказаться от курения и помнить о полноценном питании, возможно, включающем витамины для глаз с черникой и лютеином.

 **Комплекс упражнение для глаз.**

1. Закройте глаза, веки плотно сомкните. Повторите 2–3 раза.
2. Отведите глаза до отказа влево так, как будто хотите рассмотреть то, что происходит у вас за спиной. Медленно, как бы с напряжением поверните глаза к потолку, затем до отказа вправо. То есть поворачивайте глаза по часовой стрелке. Потом вниз и снова в исходное положение. После секунды отдыха повторите то же самое, но в обратном порядке.
3. Закройте глаза, а затем широко откройте. Смотрите вдаль. Указательными пальцами сделайте глубокие, давящие движения в области наружных уголков глаз. Медленно закройте . Закройте, а затем медленно до отказа откройте глаза, направляя взгляд вдаль. Вновь медленно правый глаз. Плотному смыканию века мешает сила пальцев, лежащих у наружного угла правого глаза. В момент открытия века правого глаза закройте левый глаз, затем правый и т. д. Повторите 6–8 раз.
4. Частое моргание глазами. Быстро и легко моргайте 2 минуты.
5. Крепко зажмурьте на 3-5 секунд глаза, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторить 5- 7 раз.
6. Упражнение «велотренажер для глаз перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу – по часовой стрелке и против , вправо – влево, вверх – вниз, восьмеркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайте внимание на окружающие предметы.
7. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3-5 раза.
8. Упражнение «близко - далеко»: прикрепить небольшую картинку или монетку на окне (либо найти любую точку на окне), смотреть 4-5секунд на картинку, затем столько же на удаленный предмет за окном. Повторите 7-10 раз.

**Массаж глаз**

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание.

 Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

***педагог дополнительного образования :***

***торговцева лариса сергеевна. г мариинск***