**«Здоровьесберегающие технологии»**

[*Комплекс физминуток*](http://gmo.miass.edu.ru/nach/DswMedia/fizkul-tminutka.doc)    

учитель технологии МОУ СОШ №4Рудакова Н.С.

 **Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.**

**1.** Открытыми глазами медленно, в такт дыханию:
- рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали;
- перемещать оба глаза вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали, по кругу, по прямоугольнику.
Вверх — вдох, вниз — выдох, вправо — вдох, влево — выдох. Каждое упражнение по 6 раз 3 раза в день.
Упражнения должны вызывать мускульные болевые ощущения в глазах. Каждое задание чередовать с морганием.
**2.** Стоя или сидя, глубоко вздохнуть, низко наклониться и десять раз моргать, не дыша, в течение 10 сек. По 6 раз 3 раза в день.
**3. "Глаза жука".** На выдохе закрыть глаза крепко сжать веки на 6 сек. При вдохе как можно шире открыть глаза (вытаращить) на 6 сек. По 6 раз 3 раза в день.
**4. "Соляризация".** Сидя с закрытыми глазами перед лампой 150-200 Вт на расстоянии 30 см наклоняться в
стороны от света с интервалом 3-5 сек. 2 раза по 2-3 мин. Лучше всего соляризацию делать под лучами солнца
наклоняясь в тень.
**5. "Ванночки".** Набрав в ладошки воду, брызгать на закрытые глаза. Утром 10 горячих приемов, потом — 10
холодных. Вечером — 10 холодных, потом — 10 горячих приемов.
**6. "Пальминг".** Мягко закрыть глаза и прикрыть их перекрещенными ладонями рук так, чтобы основания наложенных друг на друга мизинцев служили дужками от очков на твердой части переносицы носа (не надавливая и не ограничивая носовое дыхание, важное при расслаблении зрения). Кисти рук свободные, впадины ладоней расположены точно над орбитами глаз и не касаются ни век, ни  ресниц. Открыть глаза, проверить полноту темноты и вновь закрыть. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястье,
локти. Цель пальминга — достичь абсолютно черного поля, которое возможно при полном расслаблении мышц тела и психики. Время пальминга, чем больше, тем лучше (но только до достижения дискомфорта). Пальминг показан после изнурительной длительной нагрузки на глаза, а также после соляризации перед сном (после "ванночек"). Проводить пальминг следует не менее 2-х раз в день.
**7. "Близко-далеко".** Вырезать из бумаги круг диаметром 3 мм и прикрепить его на окне. На расстоянии 30 см
от глаз. На вдохе все внимание взгляда сконцентрировать на круге (3-5 сек.). С выдохом взор направить вдаль
не стараясь увидеть что-либо (3-5 сек.). В первый день занятий упражнение выполнять в течение 1 мин.
Ежедневно (в течение 10 дней) увеличивать время по 1 мин. Затем в обратном порядке, сокращая время до 1
мин. После десятидневного перерыва начать с начала.

**Пальминг**

Сложите чашкообразно ладони рук и положите одну ладонь руки на другую крест-накрест, так, чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой руки. Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу, при этом место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков. Окончательно подберите положение ладоней, позволяющее свободно открываться и закрываться глазам, а также исключающее возможность проникновения света, проверить, направив взгляд на источник света. Обратите внимание на то, чтобы выполнение упражнения не сопровождалось каким-либо мышечным напряжением. В этих целях в домашних условиях очень удобна полужесткая подушечка, которая подкладывается под локти при положении сидя или лежа на животе. Если же Вы сидите за столом, то необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так чтобы позвоночник и шея находились на одной прямой. Помните, что основная задача - избежать излишнего напряжения. Мягко закройте глаза.

    Вторым, и наиболее трудным, этапом выполнения является психическое расслабление. Возможно, что перед Вашими закрытыми глазами предстанут довольно разнообразные калейдоскопические явления - штрихи, кружки, пятна, отражающие возбуждение зрительных центров мозга. Ваша цель - достигнуть совершенно черного поля перед глазами. При этом степень черноты, подобно манометру в паровозе, указывает на глубину расслабления. В этой связи необходимо усвоить ряд важных замечаний, от которых будет зависеть успешность выполнения упражнения.

    Не пытайтесь прочувствовать глаза, то есть не обращайте внимание на глаза как на физические органы, так как они практически не поддаются волевому управлению.

    Не следует добиваться черноты поля путем приложения усилий, то есть пытаться обязательно разглядеть черное. Это приведет только к усилению напряжения и обратному эффекту. Помните, что чернота появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики.

    Правильность и законченность выполнения упражнения характеризуется абсолютно идеальным воспоминанием цвета любого объекта, наличием перед закрытыми и прикрытыми ладонями глазами совершенно черного поля, а также немедленным улучшением зрения при открытии глаз. Повысится острота зрения и снизятся симптомы зрительного дискомфорта. Обычно, чем дольше упражняться, тем более глубокого оттенка черного можно добиться. В то же время в ряде случаев помогают непродолжительные, но частые занятия. Следует апробировать оба варианта тренировки и выбрать лучший.

    Следует еще раз подчеркнуть необходимость при выполнении упражнения не столько физического, сколько психического расслабления при отсутствии напряжения и излишней концентрации внимания. Именно поэтому для достижения эффекта вам потребуется найти для себя оптимальный путь к расслаблению зрения.