

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ в условиях удаленного обучения.



### При работе за компьютером

- Ограничьте количество непрерывного времени, проводимого за монитором компьютера, разделив на сеансы по 20-30 мин. с паузами не менее 15 мин.;
- Соблюдайте правильное расстояние до монитора (45-60 см);
- Используйте попеременную работу с текстовыми документами, работу, требующую быстрой мышечной и зрительной реакции с логическими и творческими заданиями;
- Применяйте различные тренажеры, установив их под рабочим столом – педали, пневмоковрики и другое;
- Подберите стул, соответствующий росту-возрастным показателям;
- Примите меры по уменьшению отражений от монитора ( убрать яркие источники света, задернуть шторы, установить антибликовый экран);
- Контролировать позу, формировать привычку сидеть ровно и смотреть прямо на монитор;
- Использовать упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и кистей рук;
- Чередуйте компьютерные задания с проведением физкультпауз с упражнениями для глаз и снятия усталости всего организма;

### Упражнения для снятия глазного напряжения

- Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза;
- Помассируйте закрытые веки круговыми движениями пальцев около минуты;
- Держите голову прямо, совершайте круговые движения глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону;
- Каждые 20 мин. фокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии не менее 6 метров от вас. Перемещайте взгляд, рассматривая объекты на разных расстояниях, в т.ч. на улице, за окном;
- Посмотрите на переносицу, задержите взор на 1-4 сек., затем переведите взор вдаль;
- Посмотрите на указательный палец вытянутой руки сначала одним глазом, прикрывая второй глаз ладонью, затем другим глазом, поменяв руки;
- Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

### Физкультпауза для пальцев рук

Эти упражнения выполняют стоя или сидя, поставив локти на стол: каждое -10-15 раз. По завершении гимнастики следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

- С силой, сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.
- Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.
- Сжатие пальцами теннисного мяча.
- Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.
- Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук.
- Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками.
- Руки перед грудью, ладони обращены к груди, пальцы сцеплены. Пружинистыми движениями разгибать руки вперед, ладони направлять вперед (от себя).

## Физкультпауза для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.
- Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.
- Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.
- И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.
- И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

## Физкультминутки общего воздействия

*(для улучшения мозгового кровообращения, для снятия напряжения с мышц туловища, для снятия общего утомления)*

- Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.
- Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.
- Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.
- Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.
- Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.
- Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.
- И.п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок, 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться - вдох, 3-4 - в и.п. - выдох. Повторите 4-6 раз.
- И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
- И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

- И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.
- И. п. — руки на поясе. Пружинистые наклоны вправо и влево.
- И. п. — руки на поясе. Сделать три пружинистых наклона вперед, доставая до пола руками; вернуться в и. п.
- И. п. — основная стойка. Присесть, руки вперед; вернуться в и. п.
- И. п. — руки на поясе. Наклоны вперед и назад.
- И. п. — руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую стороны.
- И. п. — основная стойка. Ходьба на месте 10-15 с.

Упражнения для мышц ног, брюшного пресса и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют ликвидации застойных явлений крово- и лимфообращения, предотвращению отечности ног.

### Музыкальные паузы.

*(Укрепляем здоровье, повышаем интеллект, отдыхаем между уроками)*

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=120&v=Rb0UmrCXxVA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&v=Rb0UmrCXxVA&feature=emb_logo)

Слушаем Моцарта. Занимаем удобное положение тела. Можно лечь, а можно и походить. Открываем окно и проветриваем помещение. Это помогает нам отдохнуть от тяжелой мозговой деятельности и подготовить наш ум для новых интеллектуальных свершений. И все это за 10 минут прослушивания музыки Моцарта.

Конечно, не только музыка Моцарта имеет оздоровительное воздействие.

Для поднятия настроения рекомендуем слушать «Хабанеру» из оперы Жоржа Бизе «Кармен» <https://www.youtube.com/watch?v=DrfHTckeKwo> или «Триумфальный марш» из «Аиды» Джузеппе Верди.

Забыть о неприятностях и проблемах вам поможет «Аве Мария» Франца Шуберта <https://www.youtube.com/watch?v=aVm61yNJFCA> и «Колыбельная» Иоганнеса Брамса.

Если вам тяжело вставать по утрам, сонливость прогонят концерты и сонаты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта.

Ощущением утренней свежести наполнят вашу душу «Утро» Рихарда Штрауса <https://www.youtube.com/watch?v=FzmbFXU-Cak>, «Утреннее расположение духа» Эдварда Грига, симфонический эскиз «Море» Клода Дебюсси, «Пробуждение птиц» Оливье Мессиана.

При нарушении сна помогут «Пьесы» Петра Чайковского, «Мелодия» Кристофа Глюка <https://www.youtube.com/watch?v=CzJ0uZUkTL8>, «Мечты» Роберта Шумана и «Грустный вальс» Яна Сибелиуса.

Религиозная музыка дарит людям ощущение покоя и духовной просветленности, помогает побеждать или облегчает боль.

Головная боль, связанная с эмоциональной перегрузкой, уменьшится при прослушивании сюиты «Маскарад» Арама Хачатуряна [https://www.youtube.com/watch?v=gbXw\\_CR4d1Q](https://www.youtube.com/watch?v=gbXw_CR4d1Q), «Венгерской рапсодии» Ференца Листа и «Дон Жуана» Вольфганга Амадея Моцарта.

Приятного отдыха! И плодотворной работы!