

Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ЧПОУ «СККИТ»)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧПОУ «СККИТ»

А.В. Жукова

Методическая разработка

**«Комплекс упражнений для профилактики зрительного
утомления, повышения активности центральной нервной
системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого
пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок
нижних конечностей»**

Разработал:

фельдшер ЧПОУ «СККИТ»

Е.А. Кирина

Пятигорск 2021г.

Комплекс упражнений по профилактике зрения, осанки, а так же для повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей рекомендован для студентов ЧПОУ «СККИТ»

Можно применять при организации образовательной деятельности во время занятий.

В любом возрасте и при любой трудовой деятельности глаза испытывают значительные нагрузки. Особенно это выражено у студентов. Многие из студентов знают, как проявляется усталость глаз: зрение становится нечетким, ощущается чувство инородного тела, песка, отмечается сухость, глазные яблока могут краснеть.

В подростковом и юношеском возрасте велика опасность снижения остроты зрения, особенно во время подготовки к экзаменам. В этот период на зрении могут сказаться не только чтение и работа за компьютером, но и стрессы.

Избежать указанных симптомов можно, если регулярно делать короткие перерывы во время занятий, выполняя зрительную гимнастику, не занимающую более 5 минут. Это позволит отдохнуть глазам, а также предупредить их заболевания.

Ведение малоподвижного образа жизни (отсутствие физических нагрузок, активных игр и др.) приводит к ослаблению мышечного корсета, одна из функций которого – поддержание позвоночного столба.

Часто шея и верхняя часть спины находятся в напряжении. Это происходит по разным причинам: сидячая работа за компьютером, долгий разговор по прижатому к плечу телефону или перевес от рюкзака на одну сторону. Стресс также может быть причиной болей в шее и спине. При стрессе грудная клетка может немного впасть, в результате чего плечи и верхняя часть спины округляются вперед и появляется сутулость.

Комплекс упражнений по профилактике осанки разрабатывает различные группы мышц, укрепляя и развивая мышечный корсет. Он обеспечивает основную поддержку позвоночного столба, не позволяя ему деформироваться. Выполнение физических упражнений позволит не только остановить прогрессирование нарушений или заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и скорректировать неправильную осанку.

Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультурные минутки

(все упражнения выполняются в положении стоя)

Упражнения для профилактики зрительного утомления

1. Сильно зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с. Повторить 3-4 раза.
2. Быстро моргать примерно 5-7 с, закрыть глаза на 5 с. Повторить 3-4 раза.
3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить их вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Медленно перевести глаза вправо, затем – влево. Повторить 3-4 раза.
5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3-4 раза.
6. Комплекс «20-20-20». После 20 мин работы с использованием электронных средств обучения делается пауза 20 с, во время которой необходимо смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (20 футов) и более.
7. Упражнения «с меткой на стекле». Необходимо посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на дальнейшее расстояние. Повторить 3-4 раза.

Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук

1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3-4 раза.
2. Круговые движения кистями рук правой – против часовой стрелки, левой – по часовой стрелке. Повторить 3-4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3-4 раза.
3. Совместить ладони рук вертикально и надавить пальцами рук друг на друга в течение 3-5 с, затем расслабить. Повторить 3-4 раза.
4. Круговые движения большими пальцами кистей рук – правым против часовой стрелки, левый – по часовой стрелке, затем – наоборот. Повторить 3-4 раза.
5. Совместить поочередно большие пальцы кистей рук с другими пальцами. Повторить 3-4 раза.
6. Энергично несколько раз встряхнуть кистями сначала поднятых, затем опущенных выпрямленных рук.

Упражнения для повышения активности центральной нервной системы

1. Прыжки вверх на двух ногах 5-7 с.
2. Поворот туловища вправо, вернуться в исходное положение, затем поворот влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на уровне плеч) не меняется. Повторить 3-4 раза.

3. Поворот туловища вправо, вернуться в исходное положение, затем поворот влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение ног не меняется. Повторить 3-4 раза.

4. Вращение туловища вокруг вертикальной оси по часовой стрелке 1 раз, затем против часовой стрелки 1 раз

Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса

1. Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

2. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 с, опустить плечи вниз. Повторить 3-4 раза.

3. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их в замок – правая рука вверх, левая вниз, затем руки поменять местами. Повторить 3-4 раза.

Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук

1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3-4 раза.

2. Круговые движения кистями рук правой – против часовой стрелки, левой – по часовой стрелке, а затем наоборот. Повторить 3-4 раза.

3. Совместить ладони рук вертикально и надавить пальцами одной рукой на пальцы другой в течение 3-5 с, затем расслабить. Повторить 3-4 раза. 18

4. Круговые движения большими пальцами кистей рук – правым против часовой стрелки, левый – по часовой стрелке, затем – наоборот. Повторить 3-4 раза.

5. Совместить поочередно большие пальцы кистей рук с другими пальцами. Повторить 3-4 раза. 6. Энергично несколько раз встряхнуть кистями рук.

Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища

1. Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 с, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Максимально прогнуться назад, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. Поставить ноги на ширину плеч, руки – вдоль туловища. Выполнять плавные наклоны вправо, затем влево, скользя руками вдоль ног. Повторить 3-4 раза.

Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей

1. Подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
2. Поставить правую ногу вперед, не отрывая пятки от пола, затем максимально потянуть носок ноги на себя и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. То же упражнение выполнить для левой ноги.
3. Перекаты с пятки на носок двумя ногами одновременно, затем – с носка на пятку. Повторить 3-4 раза.

Список литературы, законодательных и нормативных документов:

1. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
2. Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования. Руководство. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. – 20 с. https://mosmetod.ru/files/Doshkolniki/ZOS_21.07.2020.pdf
3. Копалева В.Г. Глазные болезни. Учебник / В.Г. Копалева. – Москва: Медицина, 2018. — Режим доступа: <https://coollib.net/b/423123-valentina-grigorevna-kopaeva-glaznyie-bolezni>
4. Малеванная, В. Н. Общая фармакология [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Н. Малеванная. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — 978-5-9758-1757-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81075.html>
5. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
6. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей