**Рекомендации**

**Создание условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями**

**Правила работы за компьютером**

1. Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
2. Соблюдайте расстояние от глаз до монитора –55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе). 3. Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
3. Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
4. Длительность работы с видеоматериалами не должна превышать для учащихся 10-11 классов при двух уроках подряд на первом из них — 30 мин., на втором — 20 мин., после чего сделать перерыв не менее 10 мин. для выполнения специальных упражнений, снимающих зрительное утомление. 6. Во время производственной практики ежедневная длительность работы за видеоматериалами не должна превышать 3 часов с соблюдением профилактических мероприятий.

**Для снятия зрительного напряжения необходимо выполнять упражнения для глаз, которые помогут снять зрительное напряжение при работе за компьютером**.

Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер!

1.Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 23 раза.

2.Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.

3.Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глаза отдохнули

 **Обеспечение двигательной активности**

 При длительной сидячей работе происходит статическая нагрузка на весь позвоночник, неестественная для анатомии человека поза вызывает боли в мышцах — кроме того страдают суставы кистей, затекают мышцы ног, немалая нагрузка приходится на спину и шею. Всё это способно доставить немалый дискомфорт и ухудшение общего самочувствия. Работа за компьютером предполагает высокую концентрацию и переработку значительной части информации — это может приводить к общему переутомлению организма. Поэтому важно чередовать сидячую нагрузку с хотя бы небольшой физической активностью и обязательно выкраивать минутки отдыха. Необходимо соблюдать правильную позицию спины при работе за столом, оптимальное положение ног и рук, заботу о шее и пояснице, что является основными аспектами правильного распределения общей нагрузки при дистанционном обучении и сидячей нагрузке. Выполнение их позволит сохранить собственное здоровье и предотвратить многие негативные последствия сидячего образа жизни.

**Комплекс упражнений для снятия напряжения с области головы, усталости плечевого пояса и кистей рук, а также снятия напряжения со всего туловища. Упражнения для улучшения кровообращения в мозговой области.**  1. Исходное положение на стуле, руки свесить, расслабиться. Медленно наклоните голову назад. Считайте до трех, медленно. Затем занимаем исходное положение. Затем медленно наклоняем голову вперед. Считаем до трех и возвращаемся в исходное положение.

2. Исходное положение, сидя на стуле, руки на поясе. Делаем все как в первом упражнении, но голову наклоняем сначала к левому плечу, потом к правому. 3. Можно сидя или стоя. Левую руку заносим за голову и тянемся к правому плечу, поворачиваем голову на лево. Считаем до трех и проделываем все то же самое, но с правой рукой и голову поворачиваем на право.

Каждое упражнение следует проделывать от 3 до 6 раз.

**Упражнения для снятия усталости с кистей рук и плечевого пояса.**  1. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. Левую руку вытягиваем вперед, правую поднимаем вверх. Меняем положения рук, поочередно. Темп выполнения средний.

1. Положение стоя. Руки тыльной стороной кисти прижать к поясу. Свести локти вместе голову наклонить вперед. Локти развести в стороны и пытаться свести за спиной, голову соответственно наклонить назад.
2. Выполнять сидя на стуле. Поднять руки вверх сжимать и разжимать поочередно кисти рук. Каждое упражнение выполнять от 3 до 6 раз. После выполнения упражнений расслабить руки и встряхнуть несколько раз.

**Упражнения для снятия напряжения с туловища**.

1. Исходное положение, стоя, руки за голову, ноги чуть шире плеч. Поворачивать таз влево и вправо. Плечевой пояс должен быть неподвижен.
2. Положение аналогично первому упражнению. Тазом делаем круговые вращения почасовой стрелки и против часовой стрелки, поочередно.
3. Стойка – ноги врозь. Наклоняемся вперед, правая рука скользит по ногам вниз, а левая вдоль тела поднимается вверх. Далее проделываем то же самое, но меняем положение рук. Каждое упражнение выполняем от 3 до 6 раз.