**15.05.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №39 Повар**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.**

 **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

Упражнения для коррекции зрения.

Упражнения для коррекции зрения — это программа, созданная на синтезе нескольких методик для восстановления и улучшения зрения, снятия усталости глаз, предотвращения ухудшения зрения. В программе используются специальные упражнения для зрения и стереокартинки. В результате работы с программой улучшается глазное кровообращение, укрепляются глазные мышцы, развивается аккомодативная способность глаз, которая, в свою очередь, способствует улучшению питания глазного нерва, снятию спазма аккомодации, повышению остроты зрения. Программа Корректор зрения не имеет противопоказаний и рекомендуется для ежедневного использования. Программа для коррекции зрения, основана на двух принципах. Во-первых, это методика гимнастики для глаз Уильяма Бейтса, а именно упражнений на расслабление глаз, улучшение кровообращения, укрепление глазных мышц. Во-вторых, на благотворном влиянии на зрение стереокартинок. Глаза человека устроены так, чтобы больше смотреть вдаль. Но современная жизнь вынуждает нас постоянно использовать глаза для «ближнего» зрения. В этой программе используются упражнения с применением стереокартинок, для рассматривания которых необходимо «устремлять взгляд в бесконечность», что оказывает положительный эффект на зрение. Видение зашифрованных трехмерных изображений способствует улучшению кровообращения, снятию напряжения глазных мышц, улучшению работы аппарата аккомодации. Все резервы организм переключает на контроль за глазами и нервные клетки испытывают повышенную нагрузку, что улучшает проводимость нервных волокон. Офтальмологи утверждают, что при просматривании стереокартинок тренируются глазные мышцы, соответственно, улучшается кровообращение. Это упражнение оказывает на глаза и нервные клетки повышенную нагрузку, что улучшает проводимость нервных волокон. Стереокартинки называют «спортом для глаз». Особенность их в том, что они заставляют глаза менять привычную точку фокусировки, тем самым сберегая зрение и помогая сохранить его остроту. Программа коррекции зрения Эти упражнения предназначены для восстановления и улучшение зрения, снятие усталости глаз предотвращение ухудшения зрения. Для того, чтобы использовать программу Корректор зрения, Вам не нужно прилагать никаких усилий. Внимательно читайте описание каждого упражнения, прежде чем начать его выполнение. Используйте программу 2-3 раза в день. Перед началом каждого упражнения раскройте видео на весь экран. Инструкция для работы с программой Сядьте в удобное положение. Экран монитора должен быть расположен чуть дальше, чем при обычном чтении (60 — 70 см). Освещение должно быть удобным и не вызывать блики на экране. Во время работы с программой снимайте очки. Дыхание во время работы с программой должно быть глубоким и равномерным. Упражнения для глаз Частое моргание Это упражнение для расслабления глаз. Выполняйте моргание глаз, повторяя за движениями глаза на экране монитора и ориентируясь на звуковые сигналы. Упражнение длится 1 минуту. 1 Упражнение - Частое моргание Зажмуривание Это упражнение для стимулирования кровообращения в глазах. Крепко зажмурьтесь на 5 секунд, затем широко открывайте глаза, повторяя за движениями глаза на экране монитора. Ориентируйтесь на звуковые сигналы. Упражнение длится 30 секунд. 2 Упражнение - Зажмуривание Просмотр — стереокартинки для отдыха глаз Предлагается к просмотру стереокартинка. Постарайтесь увидеть трехмерное изображение. Как только Вы увидите его — нажмите пробел, не переставая смотреть на изображение. Через 30 секунд переходите на следующее упражнение. Инструкция. а) Приблизьтесь к монитору на такое расстояние, чтобы Вы не смогли сфокусироваться на картинке. Лучше всего приблизиться вплотную. б) Дождитесь момента, когда изображение расплывается и его не будет четко видно (этого момента долго ждать не нужно). Этого можно достичь, если не смотреть на какой-нибудь далекий предмет, а потом перевести взгляд на монитор, не меняя фокусное расстояние глаз. в) Теперь медленно удаляйте голову от монитора, но взгляд не меняйте. При удалении некоторые фрагменты картинки будут приближаться к вам, а некоторые отдаляться. И, если Вы рассматриваете картинки второго типа, в конечном итоге Вы увидите мутные пятна над картинкой. г) Внимательно посмотрите на эти изменения. Вы должны увидеть трехмерное изображение. Не имея практики в рассматривании стерео картинок, лучше не бегать взглядом по всему стереоизображению и не моргать, иначе изображение может пропасть, а взгляд сфокусироваться на картинке.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.