**Основными видами учебной работы школьников являются чтение и письмо, которые, будучи связанными с напряженной деятельностью коры головного мозга, представляют значительные трудности, особенно для детей младшего школьного возраста.**

**Процесс чтения и письма утомителен для детей младшего школьного возраста в связи с некоторыми морфофункциональными особенностями, присущими этому возрасту, а именно: пониженной сопротивляемостью к статическим нагрузкам, недостаточным развитием мышц кисти, несовершенством координации движений. При выполнении письменного задания 80% отводимого времени дети вынуждены сохранять относительную неподвижность, в то время как при других видах учебной деятельности статическое напряжение составляет 56—71%. В связи с этим длительность непрерывного письма должна быть ограничена и составлять для учащихся 7—10 лет 10 мин, 11 — 12 – 15 мин, 13-15 – 20 мин, 16-18 – 25-30 мин.**

**Исследования последних лет дали возможность с полным основанием считать, что наиболее приемлем прямой способ письма, который в отличие от наклонного отвечает физиологическим возможностям детей. При прямом способе письма создаются лучшие условия для правильной посадки, равномерной нагрузки на симметричные мышцы туловища, для высокой работоспособности зрительного анализатора, установления правильного расстояния от глаз до рабочей поверхности. Наклонное письмо неблагоприятно сказывается на осанке, способствуя формированию сколиоза и других дефектов осанки.**

**Процесс чтения также требует большого зрительного напряжения. Одним из гигиенических требований к организации чтения является правильный его режим. Оптимальная продолжительность непрерывного чтения для учащихся разных классов различна: I-III классы 10-15 мин, IV-VII – 25-30 мин, VIII-X -45 мин.Для наиболее полного отдыха во время перерывов, длительность которых должна составлять не менее 10 мин, рекомендуется смотреть вдаль. Не менее важное значение для предупреждения зрительного напряжения при чтении имеет расстояние от глаз до книги. Физиологические исследования показали, что для детей младшего школьного возраста удаленность глаз от рабочей поверхности должна составлять 24 см, а для школьников среднего и старшего школьного возраста это расстояние несколько больше — 30—35 см. Книга при чтении должна лежать наклонно, под углом в 45° к поверхности стола, что облегчает зрительное восприятие и работу глазных мышц. С этой целью следует пользоваться при чтении специальными подставками.**

****

**На состояние центральной нервной системы и зрительных функций при чтении и письме большое влияние оказывает освещение, которое по всем показателям должно отвечать гигиеническим требо­ваниям. Стол должен стоять около окна так, чтобы свет падал слева. При вечерних занятиях необходимо общее для всей комнаты освещение и местное в виде настольной лампы, поставленной слева.**

**Читать лежа категорически запрещается, так как в этом положении невозможно установить правильное расстояние от глаз до книги и обеспечить нормальное освещение. Следует также запрещать читать в транспорте, так как зрительное восприятие текста затруднено из-за недостаточного уровня освещенности и постоянно меняющегося расстояния от глаз до книги.**

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 1 - 4-х классов

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), затем открыть глаза и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, затем вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет от одного до четырех, потом перенести взор вдаль на счет от одного до шести. Повторить 4 - 5 раз.

5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить одновременно с выдохом. Повторить 4 - 5 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 5 - 11-х (12-х) классов

1. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубоко вдохнуть, наклонившись вперед к крышке парты, затем выдохнуть. Повторить 5 - 6 раз.

2. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.

3. Исходное положение - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 - 6 раз.

4. Исходное положение - сидя. Поднять глаза кверху, выполнить глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 - 6 раз.

5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, одновременно вдыхая. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить, одновременно выдохнув. Повторить 4 - 5 раз.

6. Исходное положение - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 - 3 сек., перенести взор на кончик носа на 3 - 5 сек. Повторить 6 - 8 раз.

7. Исходное положение - сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.