**Дневник «Самоподготовки и самоконтроля» студента**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Петраков Станислав Альбертович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Факультет, группа\_\_\_\_РК6-26Б\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения\_\_\_\_\_28.05.01\_\_\_\_\_\_ Группа здоровья Спец. Мед \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вес, рост\_\_63 кг\_\_\_184 см\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| 14.04.20  15:00-  15:30  Вторник | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №2, 3, 4, 6 | 83  85 | Отлично | + |
| 17.04.20  18:00-  18:30  Пятница | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 3, 4, 5 | 82  84 | Отлично | + |
| 20.04.20  19:00-  19:30  Понедельник | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 2, 6, 7 | 86  87 | Отлично | + |
| 23.04.20  20:00-  20:30  Четверг | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №2, 4, 6, 8 | 85  86 | Отлично | + |
| 27.04.20  16:00-  16:30  Понедельник | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 4, 6, 8 | 81  83 | Отлично | + |
| 30.04.20  10:00-  10:30  Четверг | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 1, 5, 7 | 80  83 | Отлично | + |
| 05.05.20  15:00-  15:30  Вторник | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 2, 6, 8 | 75  78 | Отлично | + |
| 08.05.20  18:30-  19:00  Пятница | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 3, 5, 6 | 79  80 | Отлично | + |
| 13.05.20  17:00-  17:30  Среда | Выполнение упражнений для глаз при близорукости №1, 4, 6, 8 | 83  84 | Отлично | + |

***Упражнения для глаз при близорукости***

**Упражнение №1**

Исходное положение: сидя, спина ровная, голова приподнята. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть глаза на 3-5 секунд. Повторять упражнение 7-8 раз.

**Упражнение №2**

Исходное положение аналогично. Необходимо в течение 1-2 минут быстро моргать.

**Упражнение №3**

Исходное положение: стоя, расставить ноги на ширину плеч. В течение 2-3 секунд смотреть прямо перед собой. Далее поднять прямую правую руку перед собой, показать большой палец и сфокусировать на нем взгляд на 3-5 секунд. Опустить руку. Повторять упражнение 10-12 раз.

**Упражнение №4**

Исходное положение аналогично. Поднять прямую правую руку перед собой на уровень глаз. Вытянуть указательный палец и сфокусировать на нем взгляд. Далее, не отводя взгляда, медленно приблизить палец к глазам, до тех пор, пока он не начнет раздваиваться. Повторять упражнение 7-8 раз.

**Упражнение №5**

Исходное положение аналогично. Поднять правую руку на расстояние 25-30 см от глаз по центральной линии тела. Вытянуть указательный палец и зафиксировать взгляд на 3-5 секунд на его кончике. Далее закрыть левый глаз левой рукой и смотреть на кончик пальца в течение 3-5 секунд только правым глазом. Убрать руку и 3-5 секунд смотреть обоими глазами. Закрыть правый глаз правой рукой и смотреть 3-5 секунд на кончик пальца только левым глазом. Убрать руку и 3-5 секунд смотреть обоими глазами на кончик пальца. Повторять упражнение 7-8 раз.

**Упражнение №6**

Исходное положение аналогично. Правую руку немного согнуть в локте и отвести точно вправо. Вытянуть указательный палец. Не поворачивая головы, необходимо увидеть боковым зрением его кончик. Далее необходимо перемещать палец вправо и влево, не отрывая от него взгляда. Повторять упражнение 10-12 раз.

**Упражнение №7**

Исходное положение: сидя, удобная поза. Закрыть глаза и в течение одной минуты массировать кончиками пальцев оба глаза круговыми движениями.

**Упражнение №8**

Исходное положение аналогично. Оставить глаза полузакрытыми. Тремя пальцами каждой руки легким движением одновременно нажать на верхние веки, зафиксировать положение на 1-2 секунды. Убрать пальцы с век. Повторять упражнение 3-5 раз.