

## УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

**Примечание:** упражнения выполняются в исходном положении стоя, стопы вместе, руки опущены вдоль туловища.

### 1. Упражнения для профилактики зрительного утомления.

1.1. Сильно зажмурить глаза на 3 - 5 секунд, затем открыть глаза на 3 - 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.

1.2. Быстро моргать примерно 5 - 7 секунд, закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.

1.3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3 - 4 раза.

1.4. Медленно перевести глаза вправо, затем - влево. Повторить 3 - 4 раза.

1.5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3 - 4 раза.

1.6. После 20 минут работы с использованием ЭСО делается пауза 20 секунд, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (~ 20 футов) и более (комплекс "20-20-20").

1.7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение "с меткой на стекле"). Повторить 3 - 4 раза.

1.8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3 - 4 раза.

1.9. Следить взглядом по заданной траектории с использованием офтальмотренажеров, различных предметов за воображаемыми цифрами, буквами, линиями или движущимися объектами. С целью профилактики травм в шейном отделе позвоночника офтальмотренажеры, а также предметы, используемые для проведения упражнений, размещаются во фронтальной плоскости.

### 2. Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук.

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

2.2. Выполнять круговые движения кистью правой руки против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке. Повторить 3 - 4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3 - 4 раза.

2.3. Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3 - 5 секунд, затем расслабить. Повторить 3 - 4 раза.

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

2.5. Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук, надавливая друг на друга. Повторить 3 - 4 раза.

2.6. Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук.

### 3. Упражнения для повышения активности центральной нервной системы.

3.1. Выполнять прыжки на месте на двух ногах на носках 5 - 7 раз.

3.2. Повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на ширине плеч) не меняется. Повторить 3 - 4 раза.

3.3. Повернуться вправо на 360°, затем влево на 360°.

#### **4. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса.**

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

4.1. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 секунд, вернуться в исходное положение". Повторить 3 - 4 раза.

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

#### **5. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.**

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

5.2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.

5.3. Поставить ноги на ширину плеч, руки - вдоль туловища. Плавно наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево. Повторить 3 - 4 раза.

#### **6. Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей.**

6.1. Максимально подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.

6.2. 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.

6.3. Выполнять перекаты с пятки на носок на обеих стопах одновременно, затем - с носка на пятку. Повторить 3 - 4 раза.