

## **Комплекс физических упражнений для работы за компьютером (для преподавателя информатики)**

Цель: профилактика остеохондроза, туннельного синдрома, зрительного утомления и варикоза.

### **Разминка**

1. «Потягивание» – сидя на стуле, сцепить руки в замок над головой, потянуться вверх, затем вперёд. Спина прямая. Повторить 3–4 раза.
2. «Наклоны головы» – плавно наклонить голову вперёд-назад, затем влево-вправо. По 4–6 раз.
3. «Повороты головы» – руки на поясе, повернуть голову влево, затем вправо до лёгкого напряжения. По 5–7 раз.

### **Основная часть**

#### **Для шеи и плеч**

4. «Соппротивление ладонью» – сидя, положить ладонь на щеку. Повернуть голову в сторону, одновременно оказывая сопротивление рукой. То же в другую сторону. По 4–5 раз.
5. «Пожатие плечами» – медленно поднять плечи к ушам, задержать на 3 секунды, резко опустить и расслабить. 6–8 раз.
6. «Круговые движения плечами» – вращать плечами вперёд 4 раза, затем назад 4 раза. Руки свободно опущены. 2–3 подхода.
7. «Замок за спиной» – сцепить руки за спиной: одна рука сверху, другая снизу. Поменять руки. 3–4 смены.

#### **Для запястий и кистей**

8. «Кулак — веер» – сильно сжать пальцы в кулак, затем с усилием разжать, широко расставив пальцы. 8–10 раз.

9. «Вращение кистями» – вытянуть руки вперёд, вращать кистями внутрь, затем наружу. По 6–8 раз.

10. «Сгибание-разгибание» – руки перед грудью, ладони вниз. Поднимать кисти вверх (пальцы к себе), затем опускать (пальцы от себя). 6–8 раз.

11. «Пальцевая ходьба» – поочерёдно касаться подушечкой большого пальца каждого другого пальца на той же руке (от указательного к мизинцу и обратно). По 2–3 раза каждой рукой.

#### Для спины и поясницы

12. «Наклоны сидя» – сидя на краю стула, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперёд, стараясь достать руками до пола. Вернуться в исходное положение. 5–6 раз.

13. «Повороты корпуса» – сидя, руки на поясе. Повернуть корпус влево, задержаться на 2 секунды. То же вправо. По 4–5 раз.

14. «Кошка-собака» – встать, ноги на ширине плеч. Прогнуться назад (руки на пояснице), затем округлить спину, наклоняясь вперёд. 5–6 раз.

15. «Отведение локтя» – сидя, завести левую руку за голову и потянуть её правой рукой за локоть вниз. Поменять руки. По 3–4 раза.

#### Для глаз

16. «Частое моргание» – быстро и легко поморгать веками без напряжения. 10–15 секунд.

17. «Взгляд вдаль» – посмотреть на удалённый объект за окном (10 секунд), затем на кончик носа (3 секунды). Повторить 4–5 раз.

18. «Диагонали» – переводить взгляд по диагонали: левый верхний угол – правый нижний угол, затем наоборот. По 5–6 движений.

19. «Рисование взглядом» – глазами «нарисовать» восьмёрку, затем круг, затем зигзаг. По 1–2 фигуре.

20. «Сжатие век» – крепко зажмуриться на 3–5 секунд, затем широко открыть глаза. 4–5 раз.

#### Для ног

21. «Подъём на носках» – сидя, поочередно поднимать пятки (носки прижаты к полу), затем поднимать носки (пятки прижаты). 8–10 раз.

22. «Вытягивание ног» – сидя, вытянуть ноги вперёд параллельно полу, носки «на себя», затем «от себя». Задержать на 3 секунды. 5–6 раз.

23. «Круговые движения стопами» – вытянуть ноги, вращать стопами внутрь, затем наружу. По 6–8 раз.

24. «Ножницы» – сидя, слегка приподнять ноги, выполнять перекрёстные движения прямыми ногами. 6–8 движений.

#### Заключительная часть

25. «Встряхивание» – встать, свободно встряхнуть кистями, затем предплечьями, затем всем телом. 10–15 секунд.

26. «Поза кучера» – сесть, опустить голову, расслабить плечи и руки, закрыть глаза, дышать ровно и глубоко. 20–30 секунд.

27. «Самомассаж» – лёгкое поглаживание шеи от затылка к плечам, растирание висков, массаж мочек ушей. 15–20 секунд.