**ИСР 1.4. Упражнения для программистов**

Для глаз:

1. Закройте глаза и сильно зажмурьтесь. После этого расслабьте мышцы глаз и лба. Повторить несколько раз.
2. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.
4. Выпрямитесь, смотрите перед собой. Задержите взгляд на кончике носа на 5 секунд (рис.1.1), потом снова направьте его прямо (рис.1.2)



Рис. 1.1. Упражнение 4, часть 1

Источник: <https://spb.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/>



Рис. 1.1. Упражнение 4, часть 1

Источник: <https://spb.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/>

1. Комплекс упражнений (рис. 2)

* Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
* Вращайте глазами по часовой стрелке. Повторите то же самое в противоположную сторону.
* Двигайте глазами вверх и вниз, из стороны в сторону, при этом голова должна оставаться неподвижной.



Рис. 2. Упражнение для глаз.

Источник: <https://www.optix.su/blog/uprazhneniya-dlya-glaz-na-kazhdyj-den/>

1. Нарисуйте глазами букву S — сначала горизонтальную, затем вертикальную. Также можно выполнять любые другие узоры глазами. (рис. 2)



Рис. 3. Варианты движений глазами.

Источник: <http://fit4brain.com/8909>

Для рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак:

- сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.

- повращайте кистями в разные стороны

1. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им.
2. Возьмите в каждую руку по книге или ежедневнику. Разведите руки в стороны, параллельно полу, сгибайте в локтях и разгибайте. Повторите несколько раз (рис. 4).



Рис. 4. Упражнение №4.

Источник: <https://perspektiva-yalta.ru/blog/5-uprazhnenij-kotorye-mozhno-delat/>

Для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.

Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.

1. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
2. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
3. Выпрямите спину. Правой рукой обогните голову сверху и возьмитесь за левое ухо. Опустите голову к правому плечу, чтобы правое ухо его коснулось. Плотно прижмите и в этот момент делайте следующее движение: подбородок наверх – задержали, подбородок вниз – задержали. Повторить 3−5 раз.
4. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.
5. Сядьте на край стула и поставьте обе ноги на пол. Держите колени параллельно друг другу. Положите обе руки за голову и наклоните туловище влево. Вернитесь в исходное положение и наклоните его вправо. Не наклоняйте спину вперед или назад. Повторите несколько раз. (рис. 5)



Рис. 5. Наклоны.

Источник: <https://lifehacker.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-spiny-kotoryj-mozhno-delat-pryamo-na-rabochem-meste/>

1. Сядьте на стул ровно, поставив ноги на пол. Положите кисти себе на плечи. Сделайте несколько вращений вперед так, словно вы плывете. (рис. 6). Повторите несколько раз и сделайте то же самое в обратном направлении.



Рис. 6. Вращения.

Источник: <https://lifehacker.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-spiny-kotoryj-mozhno-delat-pryamo-na-rabochem-meste/>

Для ног (сидя на стуле):

1. Приподнимите ноги над полом и попробуйте пальцами то одной, то другой стопы написать весь алфавит.
2. Потяните пальцы ног на себя так, чтобы на полу стояли только пятки. Почувствуйте напряжение икр. Перебирайте пятками по полу, словно шагая. Затем поставьте ступни на носки, пятки оторвите как можно выше и проделайте такие же шаги на носках.
3. Откиньтесь в кресле, можно при этом опереться руками на сиденье. Оторвите ступни от пола, а колени и часть бедер слегка приподнимите от сиденья. Мелко сгибайте-разгибайте колени: когда правая голень поднимается, левая опускается и наоборот. Остановитесь, 10–15 раз стукните ступнями друг о друга и продолжайте упражнение снова.
4. Выпрямите ноги и поднимите их параллельно полу (под бедра можно подложить руки или пару книг). За счет движения в голеностопном суставе описывайте ступнями круги, сначала наружу, потом вовнутрь.
5. Немного отодвиньте стул от стола, руки положите под бедра. Можно опереться спиной о спинку. Шагайте на месте, при подъеме колена вверх обязательно отрывайте бедро от стула, помогая себе рукой. Опускать ногу лучше на полную ступню, но можно – только на носки.