

## 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 с, затем открыть глаза на 3 - 5 с. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.2. Быстро моргать примерно 5 - 7 с, закрыть глаза на 5 с. 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 с, 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 с, затем разжать и подержать 6 с. 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 с, 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 с, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.
- 4.1. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение". Повторить 3 - 4 раза.
  - 4.2. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их "в замок" - правая рука вверху, левая внизу, 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 с, 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.