

## Упражнения для глаз при работе с компьютером

### «Отдохнем у компьютера»

Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и откинувшись на спинку стула; кисти рук – на бедрах.

Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа.

Руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединя ладони. Поверните кисти пальцами вперед.

Опустите руки и потрясите расслабленными кистями. Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке

Наклоните голову к груди и затем слегка отклоните назад. Темп медленный. · Посмотрите вдаль перед собой в течение 2-3 секунд. Переведите взгляд на кончик носа и задержать на 3-5 секунд.

Медленно сделайте круговое движение головы в одну сторону, затем в другую. Выполните самомассаж затылочной части головы и шеи подушечками пальцев сверху вниз – наружу: поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями. ·

### «Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером»

1. Закрывать глаза, не жмурясь. Вращать глазными яблоками по кругу - влево, вверх, вправо, вниз.

2. Глазами «рисовать» латинскую букву «V»: посмотреть вверх влево, вниз, вверх вправо, вниз.

3. Сильно зажмуриться, открыть глаза.

4. Тремя пальцами помассировать глазные яблоки (глаза закрыты!).

5. Смотреть прямо перед собой.

6. Примерно 30 секунд быстро моргать, затем столько же смотреть, не мигая.

### Упражнения для глаз при работе с компьютером

- На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
- Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
- Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 – прямо; затем так же вниз-прямо, вправо-

прямо, влево-прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1-6.

- Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
- «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
- Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность упражнений должна равняться 2 минутам. Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

#### **«Если устали глаза»**

1. Плотно сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

2. Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

3. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите.

#### **«Если устала спина»**

1. Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз. 2. Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз. 3. Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

4. Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

#### **«Если устали ноги»**

4. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

5. Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

6. Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами.

7. Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

8. 5-6 раз.

### **«Если устали руки»**

1. Опустите руки вдоль тела, расслабьте их и потрясите кистями 8-10 сек.

2. Сделайте маховые движения расслабленными руками вперед и назад. Повторите 7-10 раз.

3. Пошевелите раздвинутыми пальцами во всех направлениях, а затем разомните пальцами левой руки кисть правой, и наоборот.

4. Прижмите локти к туловищу, поочередно сгибайте руки в локтях и расслабленными кистями ударяйте себя по плечам 7-10 раз.

### **Общеукрепляющие упражнения**

- Исходное положение (и.п.): ноги врозь, руки вдоль туловища. На счет 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками, на счет 3-4 – руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
- И.п. – ноги врозь, руки вперед; на счет 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой влево, правой назад за спину; на счет 2 – о.с.; на счет 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
- И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 согнуть правую ногу и обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; на счет 2 – приставить ногу, руки вверх наружу; на счет 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

