1.3 Изучить и освоить комплекс физических упражнений для школьников на уроках информатики.

Перечень упражнений

**Общеукрепляющие:**

* «Стульчик». — сидя. Глаза закрыты. Ладони обхватывают край стула. По команде учителя «Начали упражнение» ребенок начинает тянуть на себя стул, своим телом осуществляя противоположное движение. В таком положении надо удержаться около 15 секунд (ведущий «про себя» считает до 15). По команде «Закончили упражнение» ребята расслабляются. Упражнение повторяется 3 — 5 раз.
* «Дерево». — сидя или стоя. Упражнение выполняется под комментарий учителя: «Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделали спокойный вдох и выдох, плавно подняли руки вверх — ладонями друг к другу. Потянулись всем телом. Внимание на позвоночник. Дыхание свободное. Удержите позу 15 — 20 секунд. Затем руки плавно опустите и расслабьтесь».
* «Петрушка». Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.
* «Потягивание кошечки». Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслабленв. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.
* Раскачивание и повороты. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки и плечи расслабьте, голову держите прямо. Раскачивайтесь, перенося вес тела с одной ноги на другую, следя глазами за предметами, перемещающимися при ваших движениях (8-10 раз). Теперь повороты. Отведите руки как можно дальше назад и поворачивайтесь в одну и другую стороны. При повороте вправо все тело опирается на правую ногу, а левая стоит на носке (8-10 раз).
* Перекрестные движения. Встаньте прямо и одновременно вытяните вперед правую руку и поднимите левую, согнутую в колене ногу. Теперь смените положение рук и ног(8-10 раз). Попробуйте при этом делать глазами круговые движения.

**Упражнения для глаз:**

Комплекс упражнений для глаз желательно выполнять до и после работы с серьезной зрительной нагрузкой.

* «Жмурки». Крепко зажмурить глаза на 3 — 5 секунд, затем открыть их. Повторить 6 — 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает глазное кровообращение.
* Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3 — 4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение глаз.
* Закрыть глаза и массировать веки круговым движением пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает кровоснабжение глаз.
* Пальминг. Закрыть оба глаза и прикрыть их ладонями. Дождаться появления «черного поля». Глаза держать расслабленными 1 — 2 минуты.
* Тренировка аккомодации ( упражнения на фокусировку глаз). Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на дальние. Затем ступенчато перемещайте взгляд, постепенно выбирая предметы все дальше расположенные от вас. Добравшись до самого дальнего, также возвращайтесь назад. В конце упражнения сделайте пальминг.