

Комплекс физических упражнений для работы за компьютером

1. Основные принципы организации упражнений

- **Регулярность** – выполнение каждые 1–2 часа работы.
- **Длительность** – 5–10 минут на комплекс.
- **Направленность** – разминка шеи, плеч, спины, рук, глаз.
- **Безопасность** – плавные движения, отсутствие резких нагрузок.

2. Комплекс упражнений

2.1. Упражнения для шеи и плеч

1. Наклоны головы

- Медленно наклоняйте голову вперёд, назад, влево и вправо (по 5 раз в каждую сторону).

2. Вращения плечами

- Поднимите плечи вверх, затем назад и вниз (10 кругов).

3. Растяжка шеи

- Положите руку на голову и слегка наклоните её вбок, удерживая 5 секунд (повторить для обеих сторон).

2.2. Упражнения для спины и поясницы

1. Скручивания сидя

- Поворачивайте корпус влево и вправо, держась за спинку стула (по 5 раз).

2. Прогиб спины

- Сцепите руки за спиной и слегка прогнитесь, отводя плечи назад (удерживайте 5–10 секунд).

3. Наклоны вперёд

- Медленно наклонитесь к ногам, стараясь коснуться пола (5 повторений).

2.3. Упражнения для рук и запястий

1. Вращение кистей

- Сожмите кулаки и вращайте запястьями по 10 раз в каждую сторону.

2. Растяжка пальцев

- Разведите пальцы веером, затем сожмите в кулак (10 повторений).

3. Подъём рук

- Поднимите руки вверх и потянитесь, затем разведите в стороны (5 раз).

2.4. Гимнастика для глаз

1. Моргание

- Быстро моргайте 10–15 секунд для увлажнения глаз.

2. Движения глазами

- Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз (по 5 раз).

3. Фокусировка

- Переводите взгляд с близкого объекта на дальний (5 повторений).

2.5. Дыхательные упражнения

1. Глубокие вдохи

- Медленно вдохните через нос, задержите дыхание на 3 секунды, выдохните через рот (5 раз).