**Физические упражнения для программиста**

* голова поочередно наклоняется во все стороны (в правую, левую, назад и вперед), а затем медленно вращается по часовой, а затем против часовой стрелки;
* аналогичное вращение кистей рук (сначала одной, потом другой, затем обеими – также со сменой направления);
* повороты корпуса в одну и другую сторону с одновременным выбрасыванием в сторону поворота руки (правой – при повороте влево, и наоборот);
* расслабление и напряжение мышц живота (можно выполнять даже не вставая со стула);
* также сидя на стуле, немного приподнять вытянутые ноги и опустить их на место, повторив упражнение несколько раз;
* повторить упражнение для кистей рук, но уже применительно к щиколоткам (повороты и вращения в обе стороны);
* 10-15 раз поочередно приподняться на носках, а затем на пятках;
* сделать несколько легких прыжков на месте;
* поставив ноги на уровне ширины плеч и руки на пояс, наклониться вперед, назад, влево и вправо;
* сделать несколько вращений бедрами (по часовой стрелке и против нее);
* походить на месте;
* сделать несколько махов руками;
* поприседать (количество раз – в зависимости от готовности, возраста и конституции тела);
* наклониться, постаравшись дотянуться кончиками пальцев до пола;
* сев на стул, закрыть глаза и расслабленно посидеть около 30 секунд;
* поочередно 10-15 раз зажмуриваться и широко распахивать глаза;
* поводить взглядом по кругу (в одну, а затем в другую сторону);
* сосредоточиться взглядом на каких-либо далеких предметах.