**Жуковский Павел Сергеевич**

**3 курс, 12 группа**

**СМГ**

Примечание:

Данный комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности рекомендован тем, чья профессия связана с длительной работой за компьютером, а в особенности учащимся со следующими заболеваниями: сутулость, сколиоз, гиперметрический астигматизм, а также другими заболеваниями глаз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения | Дозировка | Указания |
| 1 | Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. | 4-5 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 2 | Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. | 4-5 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 3 | Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. | 3-4 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 4 | Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. | 4-5 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 5 | Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 6 | Исходное положение - стойка ноги врозь руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 7 | Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. | 6-8 раз (по 3-4 на каждую ногу) | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 8 | Исходное положение - основная стойка. 1 - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 9 | Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 10 | Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 11 | Исходное положение - основная стойка. 1 - плечи поднять. 2 - плечи опустить. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 12 | Исходное положение стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 13 | Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 14 | Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 15 | Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. | Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |