

## **Инвариантное задание №5. Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста**

Цель работы: изучить и освоить комплекс физических упражнений, направленных на профилактику утомления и профессиональных заболеваний у специалистов в области программирования.

Работа программиста связана с длительным пребыванием в сидячем положении и повышенной нагрузкой на органы зрения, позвоночник, мышцы шеи и кисти рук. Недостаток физической активности может приводить к утомлению, снижению работоспособности и развитию профессиональных заболеваний. В связи с этим важную роль играет выполнение простых физических упражнений, направленных на профилактику негативных последствий малоподвижного образа жизни.

### **Комплекс упражнений.**

#### **1. Упражнения для глаз**

Упражнение 1. Частое моргание.

В течение 30-40 секунд быстро моргать, затем закрыть глаза и отдохнуть 10 секунд.

Упражнение 2. Фокусировка взгляда.

Перевести взгляд с кончика пальца, расположенного на расстоянии 20-30 см от глаз, на удалённый предмет за окном. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 3. Круговые движения глазами.

Медленно выполнить круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

#### **2. Упражнения для шеи**

Упражнение 1. Наклоны головы.

Медленно наклонять голову вперёд, назад, вправо и влево.

Выполнить по 6-8 раз в каждом направлении.

Упражнение 2. Повороты головы.

Плавно поворачивать голову вправо и влево, фиксируя положение на 2-3 секунды. Повторить 6-8 раз.

### 3. Упражнения для спины

Упражнение 1. Потягивание.

Сидя или стоя поднять руки вверх и потянуться, удерживая положение 5-7 секунд. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2. Наклоны туловища.

Медленно выполнять наклоны туловища вперёд и в стороны.

Повторить по 6-8 раз.

### 4. Упражнения для рук и кистей

Упражнение 1. Вращение кистей.

Выполнять круговые движения кистями рук по часовой стрелке и против неё. Повторить по 10 раз.

Упражнение 2. Сжимание и разжимание пальцев.

Сжать пальцы в кулак, затем полностью разжать. Повторить 15-20 раз.