# **Изучить и освоить комплекс физических упражнений для программиста.**

* Зарядка для глаз

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.
2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.
3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

* Упражнения для тела

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и повращайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им.
5. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
6. Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
7. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
8. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
9. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.