

# **Комплекс физических упражнений для работы за компьютером**

Цель: Профилактика усталости, нарушений осанки, зрения и кровообращения при длительной работе за компьютером.

## **Упражнения для глаз (выполнять каждые 30-40 минут)**

- Пальминг (расслабление глаз)

1. Потрите ладони друг о друга до тепла.
2. Закройте глаза и прикройте их ладонями (без давления) на 30-60 сек.
3. Дышите глубоко, представляя темноту.

- Фокусировка на ближних и дальних объектах

Посмотрите на кончик носа (3 сек.), затем на объект вдали (5 сек.).

Повторите 5-7 раз.

- Круговые движения глазами

Медленно вращайте глазами по часовой стрелке и против (по 5 раз).

Не двигайте головой!

## **Упражнения для шеи и плеч (профилактика остеохондроза)**

- Наклоны головы

Медленно наклоните голову вперед (подбородок к груди), затем назад (5 раз).

Наклоны влево-вправо (плечи неподвижны).

- Вращения плечами

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

Можно выполнять с гантелями (0,5-1 кг).

- Растяжка шеи

Правую руку положите на левую сторону головы, аккуратно потяните к плечу (15 сек.).

Поменяйте сторону.

## **Упражнения для спины и поясницы**

- Скручивания сидя

Сидя на стуле, поверните корпус вправо, положив левую руку на правое колено (удерживайте 10 сек.).

Повторите в другую сторону.

- Наклоны вперед

Встаньте, ноги на ширине плеч.

Медленно наклонитесь к полу, расслабляя спину (колени можно слегка согнуть).

**Упражнения для кистей и запястий (профилактика туннельного синдрома)**

- Сжатие-разжатие кулаков

Сожмите кулаки на 5 сек., затем резко разожмите и растопырьте пальцы (10 раз).

- Вращения запястьями

Сцепите пальцы, вращайте кисти по кругу (10 раз в каждую сторону).

- Растяжка пальцев

Поочередно оттягивайте каждый палец другой рукой (5 сек. на палец).

**Упражнения для ног и улучшения кровообращения**

- Подъемы на носки

Встаньте, поднимайтесь на носки и опускайтесь (15 раз).

- Мини-приседания

Держась за спинку стула, выполните 10 неглубоких приседаний.

- Круговые движения стопами

Сидя, вращайте стопами по 10 раз в каждую сторону.

**Дыхательные упражнения для снятия стресса**

- Глубокое дыхание

Вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6. Повторите 5 раз.

- «Дыхание квадратом»

Вдох (4 сек.) → Пауза (4 сек.) → Выдох (4 сек.) → Пауза (4 сек.).

**Рекомендации.**

Выполняйте комплекс каждые 1-1,5 часа работы за ПК.

Для глаз — каждые 30 минут.

Используйте таймер-напоминание