

Боремся с компьютерной усталостью

Многочасовые занятия у экрана компьютера без пауз активного отдыха приводят к постепенному ухудшению двигательных функций, к быстрому снижению остроты ЗРЕНИЯ.

Для снятия утомления, вызванного работой на компьютере, рекомендуется проводить специальные дополнительные занятия оздоровительной гимнастикой не менее 1–2 раз в неделю по 25–30 минут.

Примерный комплекс упражнений

1. Различные виды ходьбы в медленном и среднем темпе (1–2 минуты).
2. Поднять руки вверх, вдохнуть, расслабленно потряхивая, опустить руки, выдохнуть (4–6 раз).
3. Жонглирование теннисными мячами (2 минуты, 2–3 мяча).
4. В руках резиновый мяч. Ударить мячом об пол, быстро повернуться кругом через правую сторону и поймать мяч. То же через левую сторону (2–4 раза).
5. Исходное положение – стоя на гимнастической скамейке (или половице), руки в стороны, глаза закрыты. Ходьба с закрытыми глазами 10–20 шагов (обратить внимание на осанку).
- 6–7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, упражнение с палкой за спиной на уровне лопаток. Одновременные повороты головы и туловища справа налево и наоборот (по 4 раза). Поднять палку вверх – вдох, опустить правый конец палки к правому колену, поворачивая туловище направо, – выдох. То же к левому колену (по 2 раза в каждую сторону).
- 8–9–10. Прыжки, ноги врозь и скрестно, сгибание рук в локте. Обычная ходьба.

11. Исходное положение – стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 секунды. Держа палец правой руки на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 секунд, опустить руку (10–12 раз).
12. Исходное положение – стоя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, до тех пор, пока палец не начнет двоиться (6–8 раз).
- 13–14. Различные упражнения для движения глаз с отведением и подведением руки.
15. Быстро моргать в течение 1 минуты (сидя, с перерывами).
16. Исходное положение – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок, голова не подвижна (8–10 раз).
17. Исходное положение – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза, удерживая пальцами кожу надбровных дуг (8–10 раз).
18. Исходное положение – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1–2 секунды снять пальцы с век (3–4 раза).
19. Смотреть сначала вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой руке и далее продолжать фиксировать взглядом карандаш, приближая его постепенно на расстояние около 10 см (4–6 раз).
20. Свободная ходьба, потягивания, дыхательные упражнения (1,5–2 минуты).