

# КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ВТОМИ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

## Комплекс вправ для очей

Вправи виконуються сидячи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті, погляд – прямо, відвернувшись від комп'ютера.

### *Варіант 1*

1. Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вверху-прямо, дотолу-прямо без затримки в кожному положенні. Повторити 5 разів і 5 разів у зворотному напрямі.
2. Закрити очі на рахунок «раз-два», відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок «три-чотири».
3. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

### *Варіант 2*

1. Швидко кліпати очима протягом 15с.
2. Заплющити очі. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок «раз-чотири», повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок «п'ять-вісім» і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.
3. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись протягом 5 с.

## Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

### *Варіант 1*

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчути напруження. У такому положенні затримати протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2 – 3 с і розслабитися.
3. Сидячи на стільці піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх дотолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 с , а потім розслабитись. Повторити вправу 5 разів.

### *Варіант 2*

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростовуючи плечі. Повторити 5 разів.
2. Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів.
3. Зробити легкий самомасаж обличчя і кісті руки протягом 3 -5 с.

### *Варіант 3*

Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.

1. Прямі руки розвести вбоки долонями догори, зробити вдих.
2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
3. Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 с.
4. Те саме назад. Дихати рівномірно.