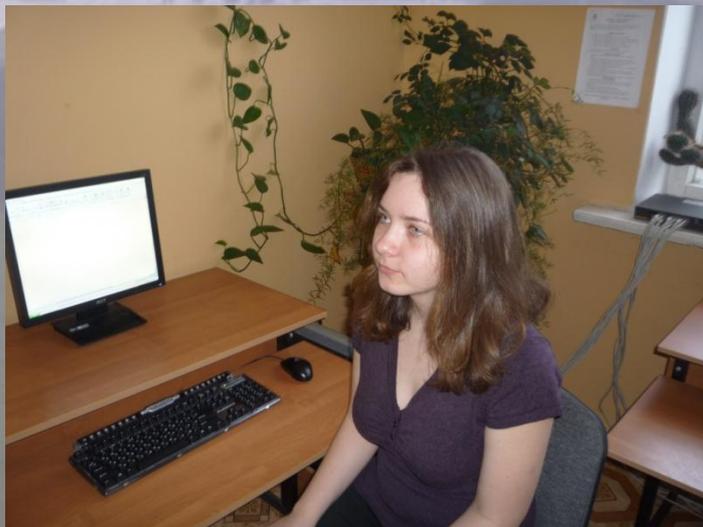


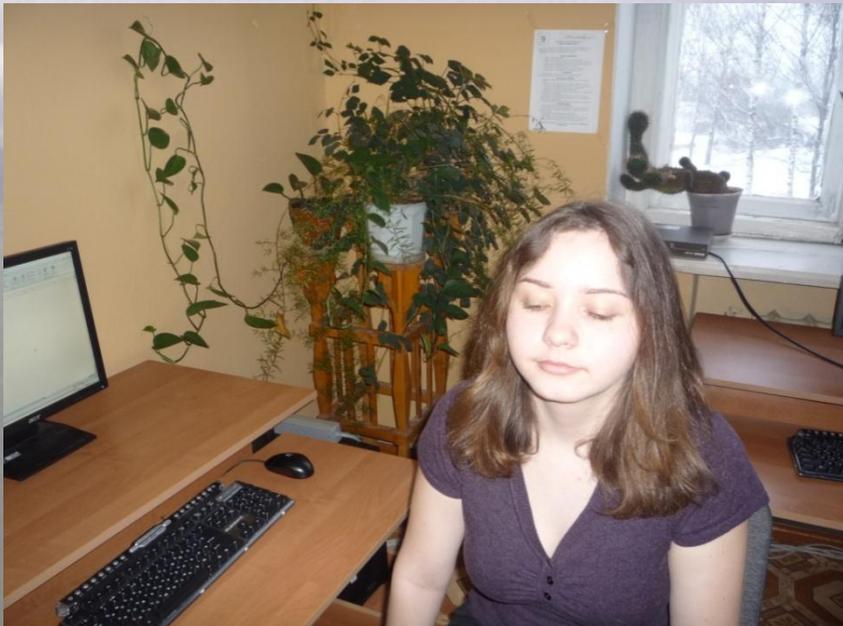


1. Гимнастика для глаз

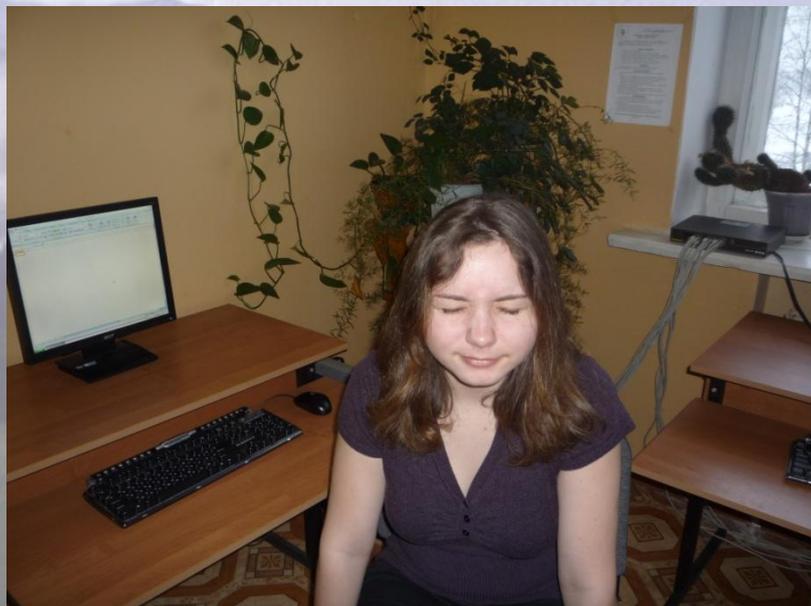
Не вставая из-за рабочего стола, примите удобное положение – спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.



2. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.



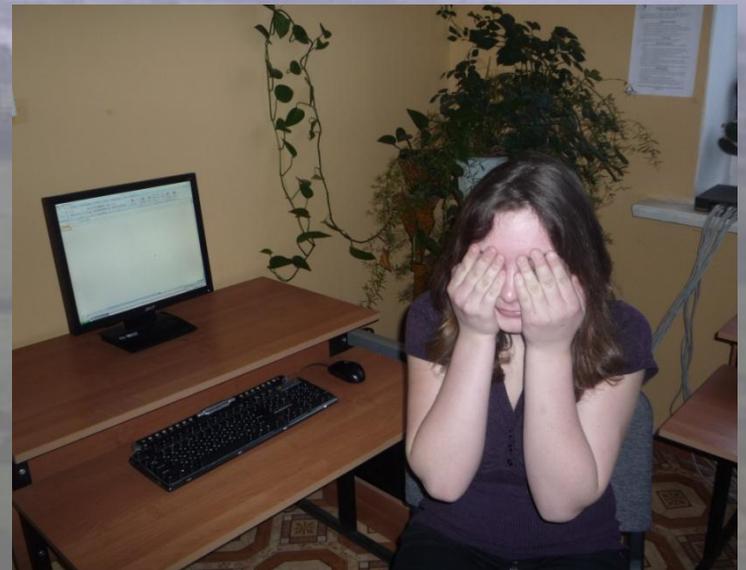
3. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.



4. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево – прямо, вправо – прямо, без задержки в отведенном положении. Круговые движения глаз – от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстро, потом как можно медленнее.

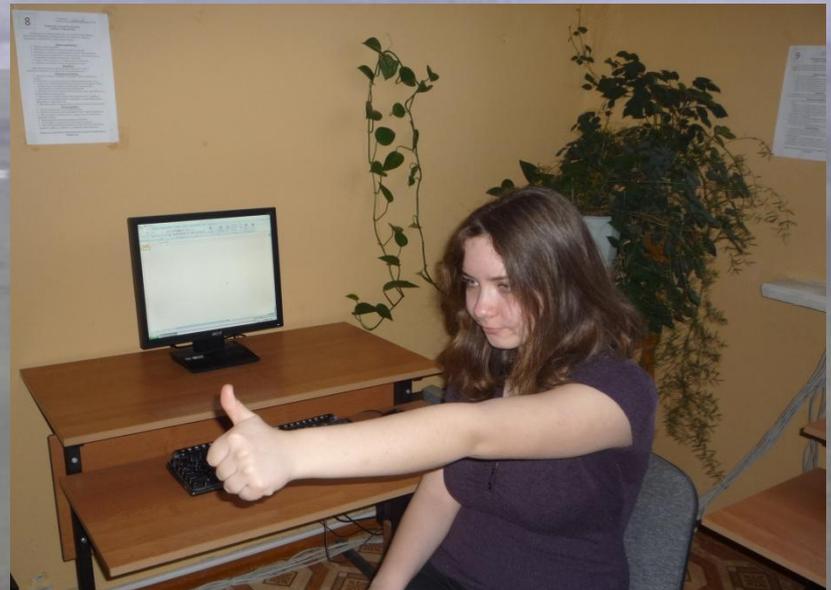
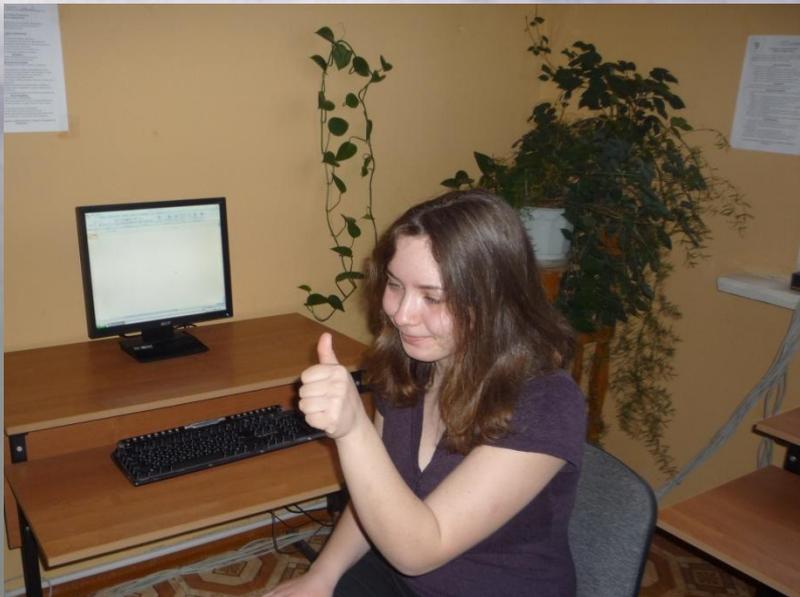


5. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцем в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко. Без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту). Представить погружение в полную темноту



Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

7. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться. 6-8 раз.



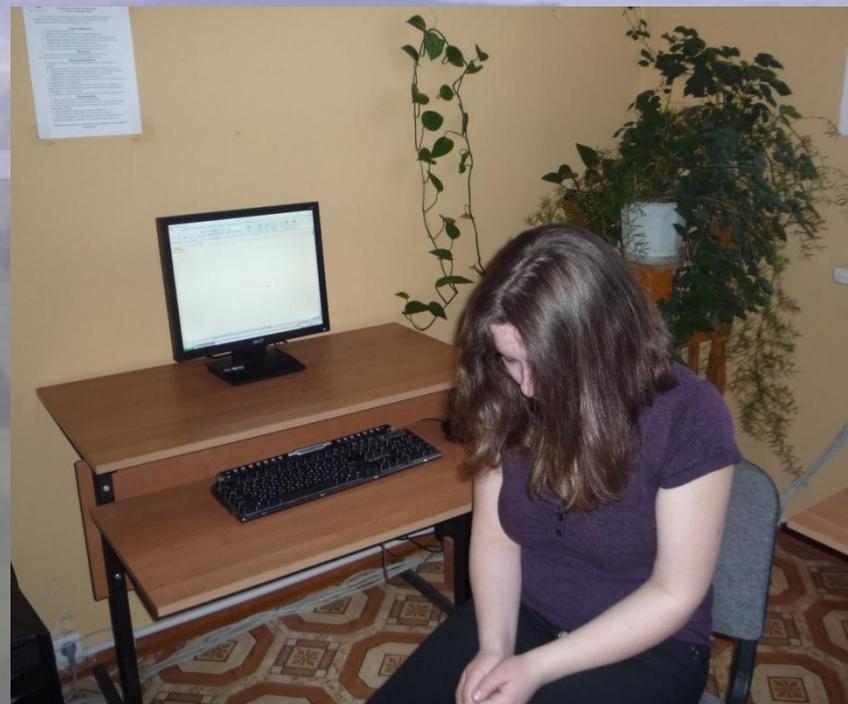
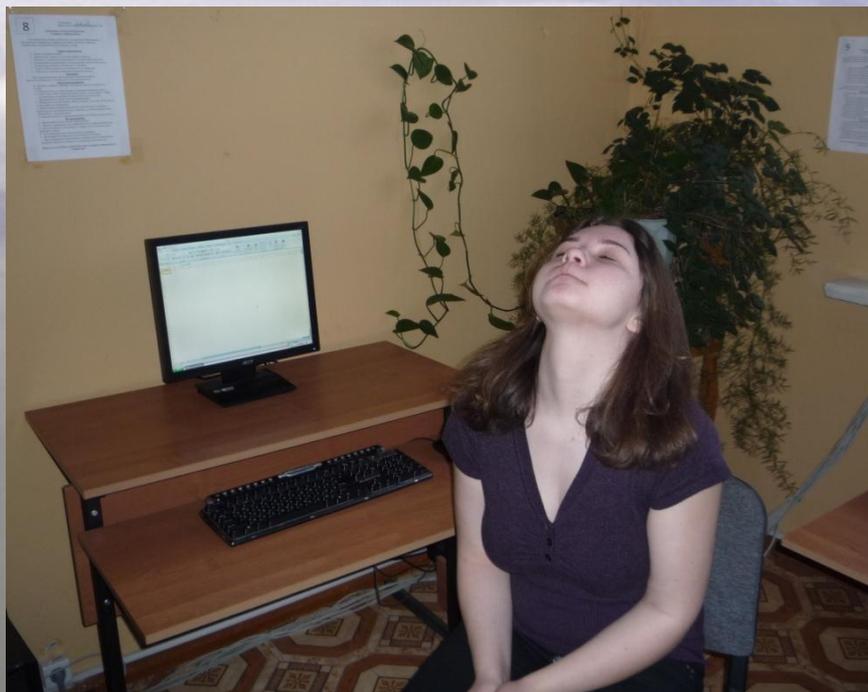
Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

8. Сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.



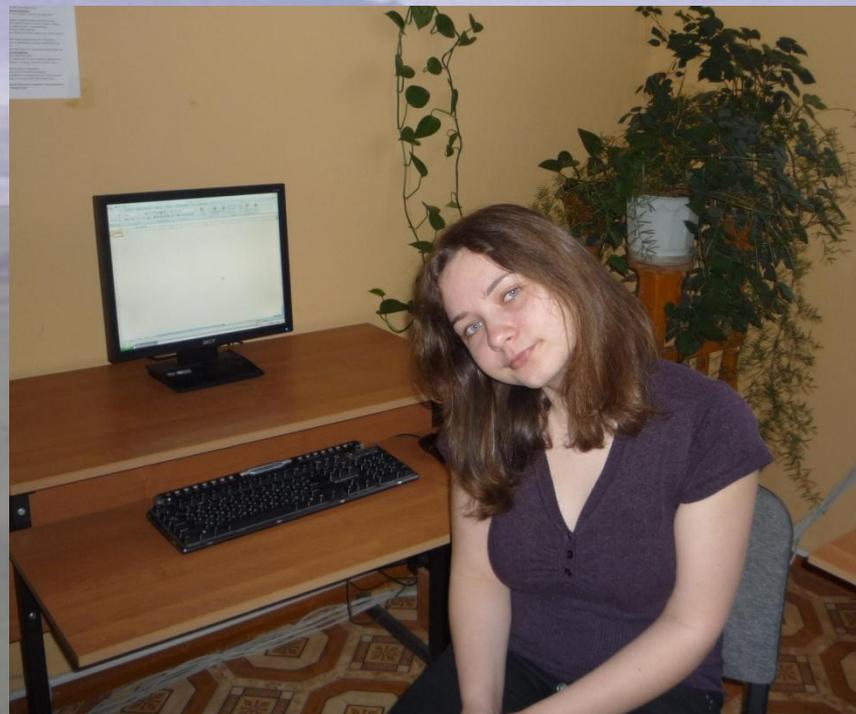
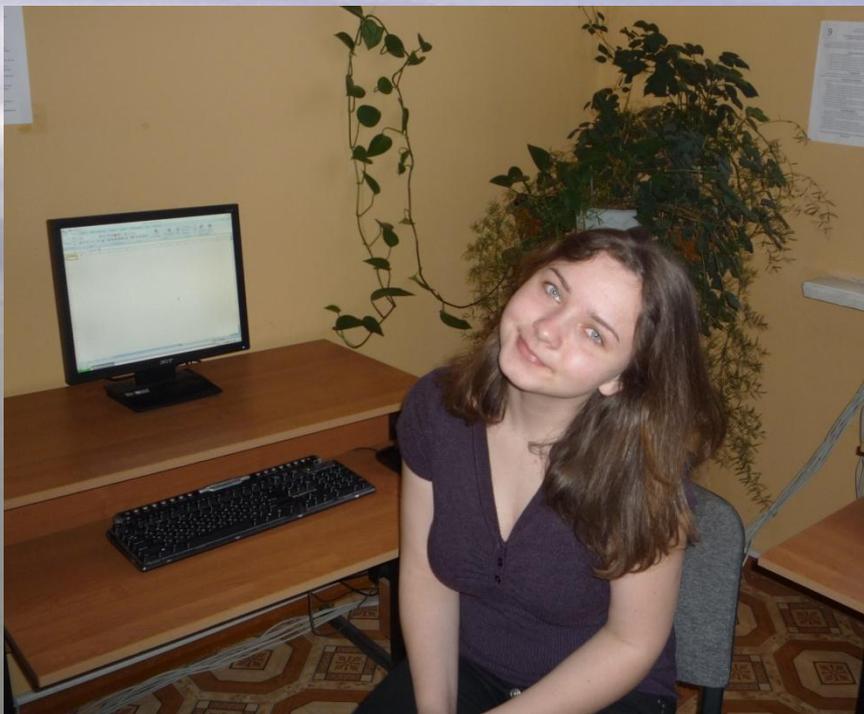
2. Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

9. Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле. 1 -2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



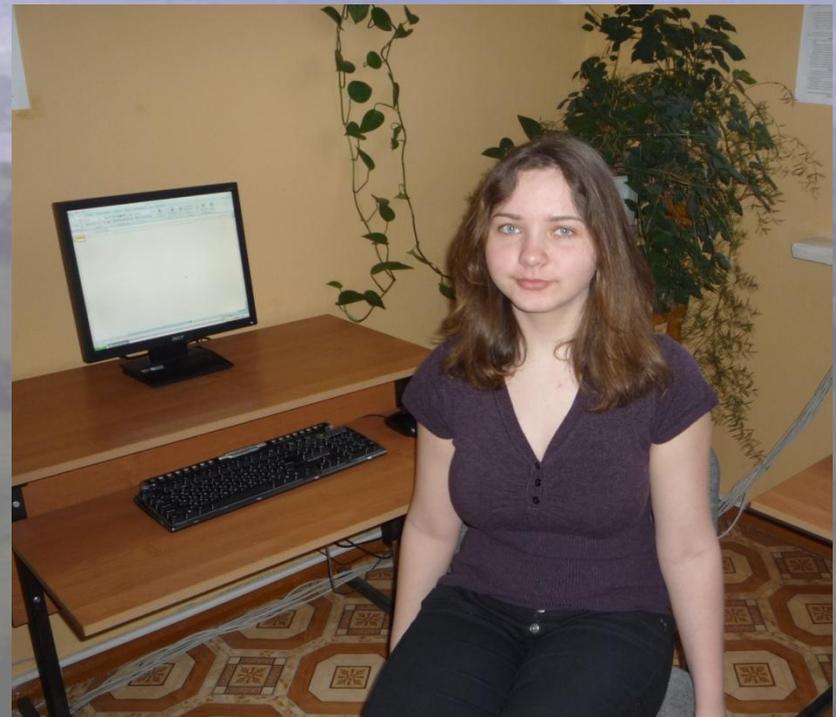
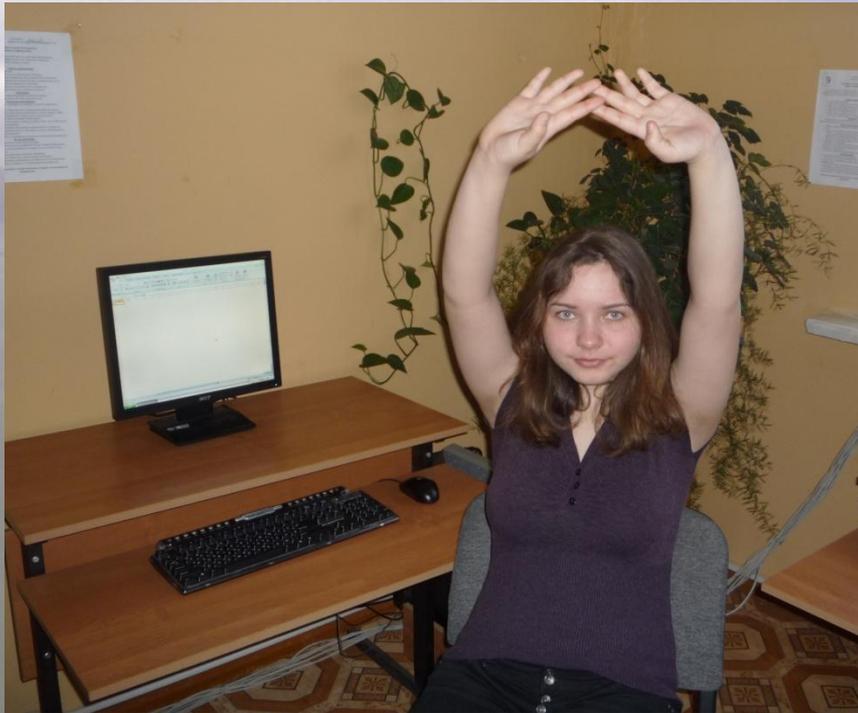
Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

10. И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2-и. п., 3-поворот головы налево, 4- и. п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.



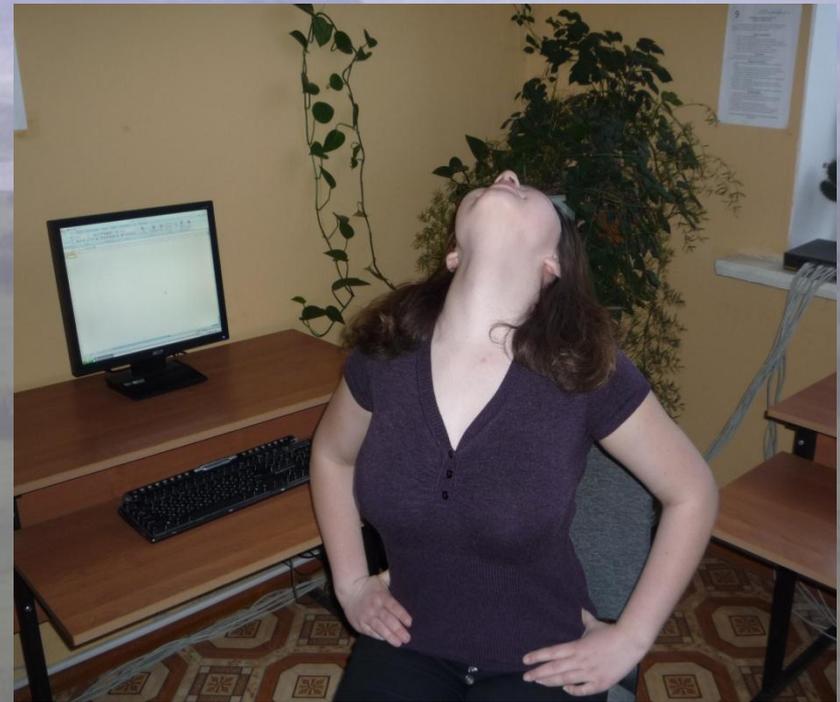
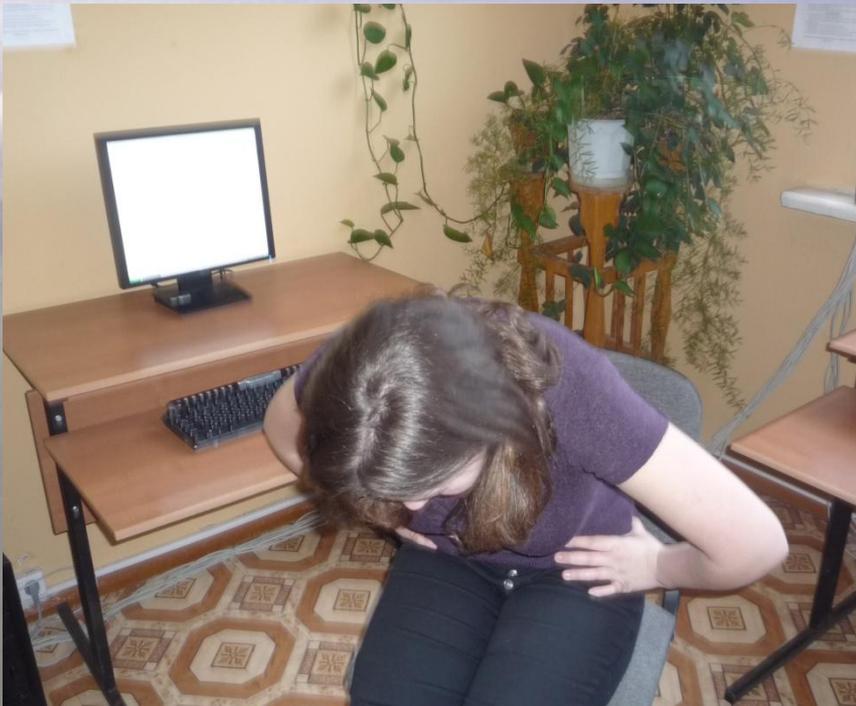
3. Физкультурные минутки для снятия утомления плечевого пояса и рук

11. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед; Темп средний.



Физкультурные минутки для снятия утомления плечевого пояса и рук

12. Стоя или сидя, кисти рук тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.



Литература

1. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96, Приложение 16 (рекомендуемое) Комплексы упражнений для глаз
2. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96, Приложение 17 (рекомендуемое) Комплексы упражнений физкультурных минуток
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96, Приложение 18 (рекомендуемое) Комплексы упражнений физкультурных пауз
4. Материалы сайта Клякс@Net

http://www.klyaksa.net/html/pc_and_health/exercise/index.htm