

# **Здоровый образ жизни!**

## **Гимнастика за компьютером**

### **Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса**

1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.
2. Руки согнуть перед грудью. На счёт 1 – 2 – пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счёт 3-4 – то же, но прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.
3. Ноги врозь. На счёт 1-4 – последовательные круговые движения руками назад; 5-8 – вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
4. Руки вперед. На счёт 1-2 ладони вниз, 3-4 – ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
5. На счёт 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счёт 2, расслабляя мышцы плеч, уронить руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.

### **Комплекс упражнений для туловища и ног**

1. На счёт 1-2 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счёт 3-4 – то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
2. Ноги врозь, руки за голову. На счёт 1 – резкий поворот налево, на счёт 2 – направо. Повторить 6-8 раз.
3. Ноги врозь, руки на поясе. На счёт 1-2 – наклон туловища налево, 3-4 – направо. Повторить 6-8 раз.
4. Ноги врозь, руки на поясе. На счёт 1-2 – прогнуться назад, 3-4 наклониться вперед. Повторить 4-6 раз.
5. Ноги врозь, руки в стороны. На счёт 1-2 – резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 4-6 раз.

### **Глазная гимнастика у компьютера**

1. Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра (10-15 секунд).
2. Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20-30 секунд). Затем посидите с закрытыми глазами ещё 10-15 секунд.
3. Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2-3 секунды). Переведите взгляд на кончик носа (3-5 секунд). Повторите 6-8 раз.