

**Комплекс
упражнений
для снятия
усталости глаз и
мышц тела**

Комплекс упражнений для снятия усталости глаз и мышц тела.

Ребенок может играть не более 15-20 минут 2-3 раза в неделю.

Замок

Для чего нужно: восстановить правильный прогиб шеи и снять с неё нагрузку.

Как делать: Встать прямо, поставить ноги на ширине плеч.

Сцепить пальцы обеих рук в замок и положить на затылочную область головы. Большие пальцы при этом располагаются на границе роста волос.

Задержаться в этой позиции примерно на 5–10 секунд.

Затем мягко надавить головой на кисти рук и задержаться в этой позиции на минуту.

Выполнять 1–3 раза в день.

Наклоны головы

Для чего нужно: улучшить умственную работоспособность — вместе с ритмичным дыханием через нос увеличивается приток кислорода к клеткам мозга. А ещё наклоны помогают укрепить мышцы шеи.

Как делать: Встать прямо, поставить ноги на ширине плеч.

Медленно наклонить голову влево до легкого потягивания мышц с правой стороны шеи.

Вернуться в исходное положение, а затем наклонить голову вперёд, чтобы почувствовать потягивание мышц с задней стороны шеи и в позвоночнике. Все движения нужно выполнять медленно.

Вернуться в исходное положение и наклонить голову вправо до лёгкого потягивания мышц с левой стороны шеи.

Повторить 10-15 раз.

Важно: нельзя наклонять голову назад — это приводит к пережатию кровеносных сосудов и может быть опасно.

Разведение предплечий

Для чего нужно: это упражнение поможет растянуть верхний отдел грудной клетки и мышцы плеч. Заодно сведются лопатки — это приводит в тонус мышцы верхнего отдела спины.

Как делать:

Встаньте прямо. Прижмите локти к корпусу. Поднимите предплечье параллельно полу, согнув локти. Отведите предплечья назад, задержитесь на несколько секунд. Далее приведите предплечья в исходное положение. Выполнять по 15–20 раз.

Подъемы предплечий

Для чего нужно: делаем это упражнение, чтобы размять плечевые и локтевые суставы. Это важно, когда весь день работаешь с клавиатурой и мышкой.

Как делать: Встаньте прямо. Разведите руки в стороны. Согните предплечья на 90 градусов, чтобы ладони были параллельны полу. После этого поднимите руки максимально вверх, но так, чтобы плечи оставались параллельны полу. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

Наклоны тела

Для чего нужно: улучшить гибкость позвоночника, снять напряжение с мышц и снизить риски возникновения защемлений в спине.

Как делать: Встать прямо, поставить ноги на ширине плеч.

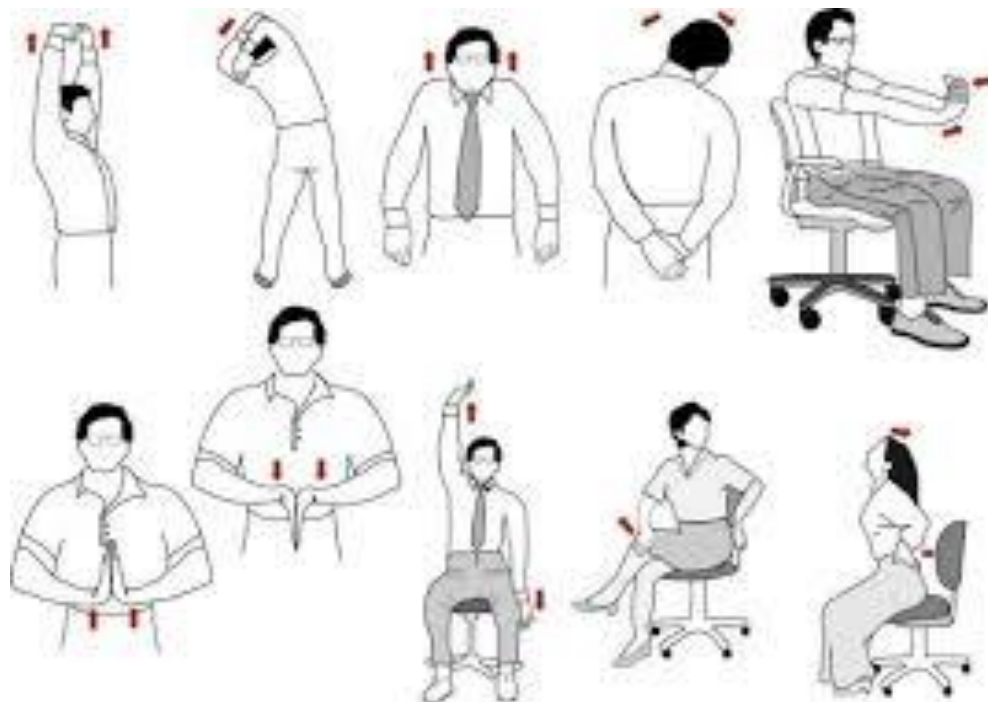
Опустить левую руку вдоль тела, а правую поднять вверх.

Наклониться влево. Тянуться правой рукой в левую сторону. Повторять в течение 10 секунд: сначала в одну сторону, затем в другую.

Приседания

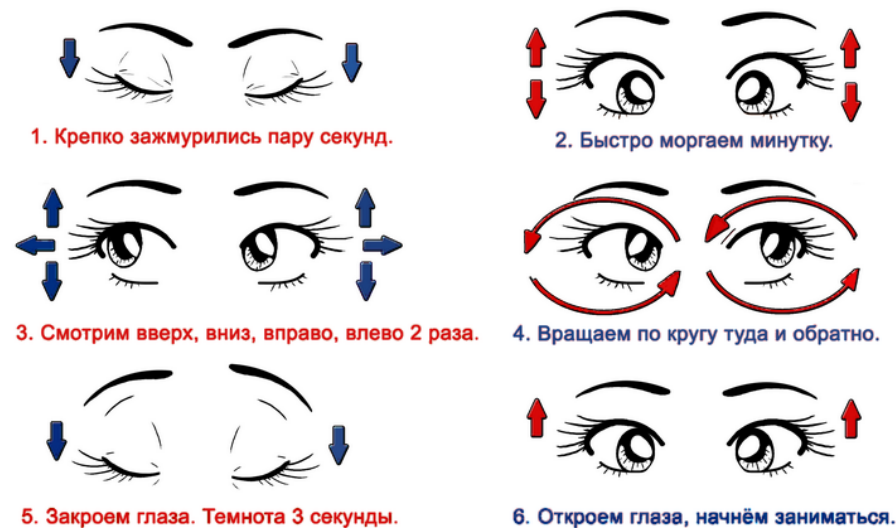
Для чего нужно: упражнение приводит в тонус мышцы ног и ягодиц: квадрицепсы, бицепсы бедер, большие ягодичные мышцы. Укрепляем суставно-связочный аппарат, улучшаем гибкость.

Как делать: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного разведите в стороны. Сделайте медленные приседания, как будто садитесь на стульчик. Колени сгибайте по траектории носков. При приседании прямые руки отведите вперед, чтобы они были параллельны полу. Глубина приседаний не важна. Важно не отрывать пятки или носки от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10–20 раз.



Упражнения для глаз при работе за компьютером

Гимнастика для глаз



Каждые 20 минут устраивайте 20-секундный перерыв. Сфокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии как минимум 6-ти метров от вашего монитора. Затем перемещайте взгляд, рассматривая объекты на разных расстояниях.