

### **Физические упражнения на уроках в школе и дома для предупреждения зрительного утомления и близорукости**

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1 -2 минут.
3. Выполняется стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстояние **25-30** см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.
4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы. Повторить 3-4 раза.

### **Физические упражнения на уроках в школе и дома для предупреждения нарушений осанки**

1. И.п. - стоя, пятки вместе, носки врозь. 1 - поднять руки к плечам. 2 - соединить лопатки. 3 - втянуть живот, напрячь мышцы ягодиц, считать до пяти. 4 -расслабиться, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, наклоны в стороны. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. - стоя, ноги вместе, 1 - присесть на носках, руки вперед, спина прямая, колени врозь - выдох. 2 - вернуться в и.п. - вдох.

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«НОВОДЕРЕВЕНЬКОВСКАЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА  
ИСКУССТВ И ТВОРЧЕСТВА»



*Рекомендации для педагогов, родителей и обучающихся*

### **Упражнения для снятия напряжения и утомления при работе за компьютером**



Материал подготовила  
социальный педагог  
Г.А. Бардюкова

п. Хомутово – 2021 г.

### *Упражнения для глаз*

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Не поворачивая головы, посмотреть вверх и зафиксировать взор на счет 1-4 вверх, перевести взгляд прямо на счет 1-6, далее аналогичным образом: вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Потом переводить взор по диагонали в одну и другую стороны, с переводом взгляда прямо перед собой на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### *Упражнения для снятия общего напряжения*

1. Стойка: ноги врозь, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. 1 - с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 -4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.
2. Основная стойка: 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 -и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### *Упражнения для улучшения мозгового кровообращения*

1. Основная стойка: 1 - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя на стуле, держать голову прямо. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп умеренный.

### *Упражнения для снятия утомления плечевого пояса и рук*

1. И.п. - основная стойка: 1 - руки вперед ладонями книзу. 2-4 - развести руки в стороны, сгибая их в локтях. 5-6 -руки вперед, 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп умеренный.
2. И.п. - основная стойка: 1 - руки в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп умеренный.

### *Упражнения для снятия утомления туловища и ног*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 -3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 -2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

