

Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультурные минутки³⁷

1. Упражнения для профилактики зрительного утомления.
 - 1.1. Сильно зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 3-4 раза.
 - 1.2. Быстро моргать примерно 5-7 с, закрыть глаза на 5 с. Повторить 3-4 раза.
 - 1.3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3-4 раза.
 - 1.4. Медленно перевести глаза вправо, затем – влево. Повторить 3-4 раза.
 - 1.5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3-4 раза.
 - 1.6. После 20 минут работы с использованием ЭСО делается пауза 20 с, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (~ 20 футов) и более (комплекс «20-20-20»).
 - 1.7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение «с меткой на стекле»). Повторить 3-4 раза.
 - 1.8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3-4 раза.
 - 1.9. Следить взглядом по заданной траектории с использованием офтальмотренажеров, различных предметов за воображаемыми цифрами, буквами, линиями или движущимися объектами. С целью профилактики травм в шейном отделе позвоночника офтальмотренажеры, а также предметы, используемые для проведения упражнений, размещаются во фронтальной плоскости.
2. Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук.
 - 2.1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3-4 раза.
 - 2.2. Выполнять круговые движения кистью правой руки против часовой стрелки, левой – по часовой стрелке. Повторить 3-4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3-4 раза.
 - 2.3. Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3-5 с, затем расслабить. Повторить 3-4 раза.

³⁷ Примечание: упражнения выполняются в исходном положении стоя, стопы вместе, руки опущены вдоль туловища.

- 2.4. Выполнять круговые движения большими пальцами кистей рук – правым против часовой стрелки, левый – по часовой стрелке, затем – наоборот. Повторить 3-4 раза.
- 2.5. Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук, надавливая друг на друга. Повторить 3-4 раза.
- 2.6. Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук.
3. Упражнения для повышения активности центральной нервной системы.
 - 3.1. Выполнять прыжки на месте на двух ногах на носках 5-7 раз.
 - 3.2. Повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на ширине плеч) не меняется. Повторить 3-4 раза.
 - 3.3. Повернуться вправо на 360°, затем влево на 360°.
4. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса.

Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

 - 4.1. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение». Повторить 3-4 раза.
 - 4.2. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их «в замок» – правая рука сверху, левая внизу, затем поменять положение рук. Повторить 3-4 раза.
5. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.
 - 5.1. Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 с, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.
 - 5.2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
 - 5.3. Поставить ноги на ширину плеч, руки – вдоль туловища. Плавное наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево. Повторить 3-4 раза.
6. Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей.
 - 6.1. Максимально подтянуться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
 - 6.2. Поставить правую ногу вперед, не отрывая пятки от пола, затем максимально потянуть носок ноги на себя и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. То же упражнение выполнить для левой ноги.
 - 6.3. Выполнять перекаты с пятки на носок на обеих стопах одновременно, затем – с носка на пятку. Повторить 3-4 раза.