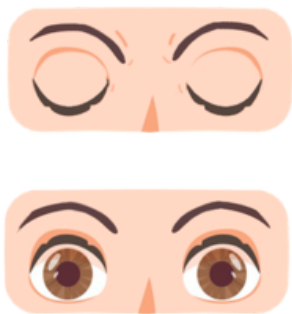
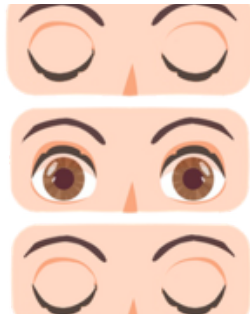


УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ



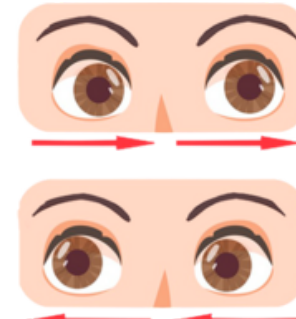
Сильно зажмурить глаза на 3 - 5 с, затем открыть глаза на 3 - 5 с. Повторить 3 - 4 раза



Быстро моргать примерно 5 - 7 с, закрыть глаза на 5 с. Повторить 3 - 4 раза



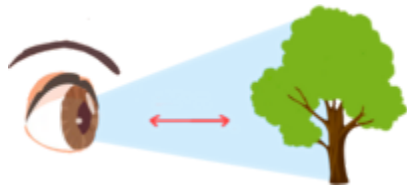
Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3 - 4 раза



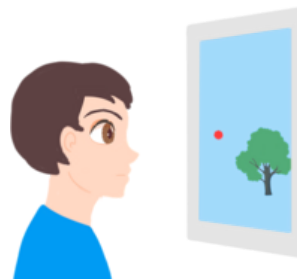
Медленно перевести глаза вправо, затем - влево. Повторить 3 - 4 раза



Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3 - 4 раза



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")



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



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

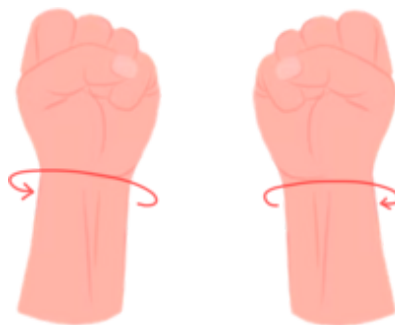
УПРАЖНЕНИЯ



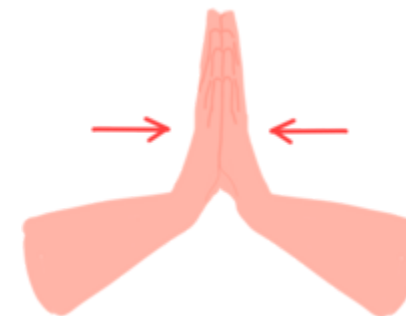
ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И КИСТЕЙ РУК



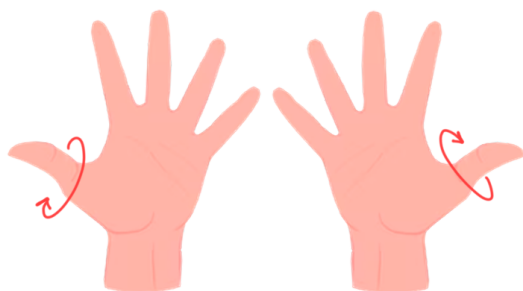
Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3 - 4 раза



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



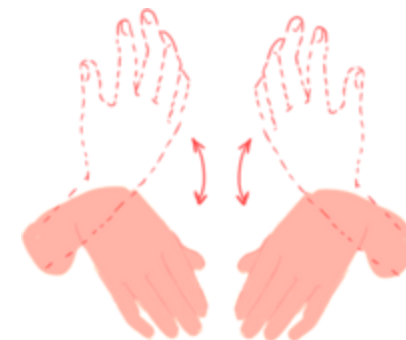
Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3 - 5 с, затем расслабить. Повторить 3 - 4 раза



Выполнять круговые движения большими пальцами кистей рук - правым против часовой стрелки, левый - по часовой стрелке, затем - наоборот. Повторить 3 - 4 раза.



Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук, надавливая друг на друга. Повторить 3 - 4 раза



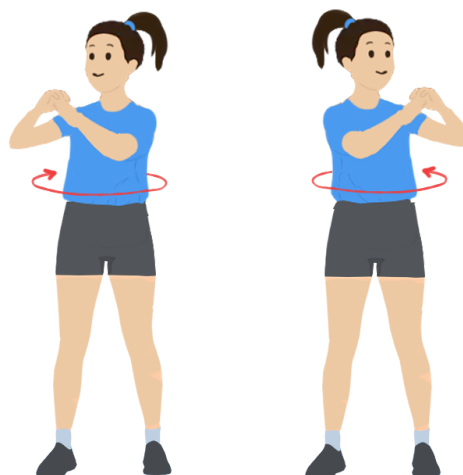
Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ

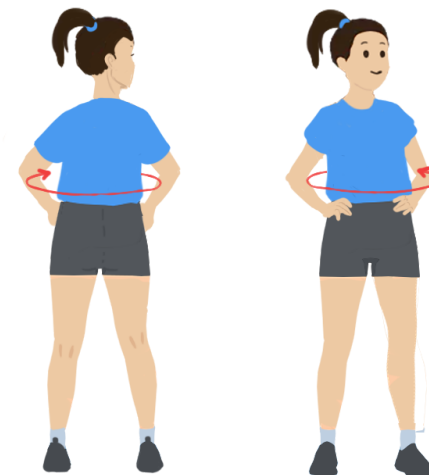
АКТИВНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



**Выполнять прыжки на месте
на двух ногах на носках
5 - 7 раз**

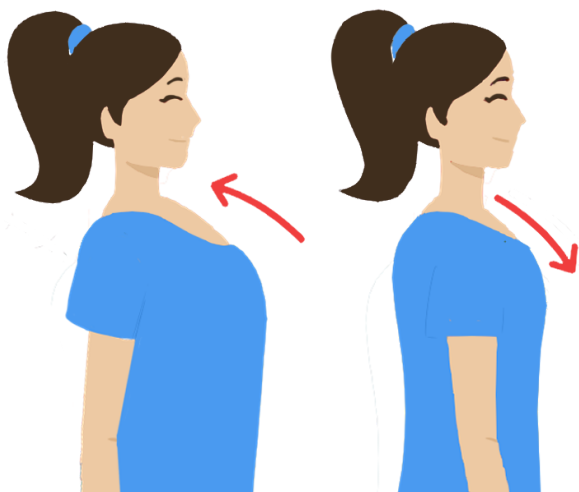


**Повернуть туловище вправо,
вернуться в исходное
положение, затем влево,
вернуться в исходное
положение. При выполнении
упражнения положение стоп
(на ширине плеч) не меняется.
Повторить 3 - 4 раза**

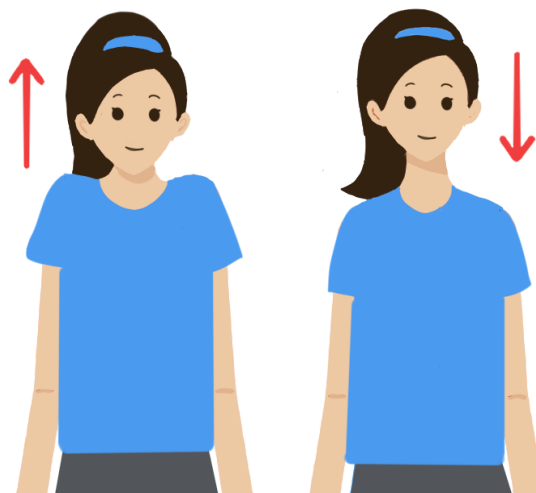


**Повернуться вправо
на 360°, затем влево
на 360°**

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

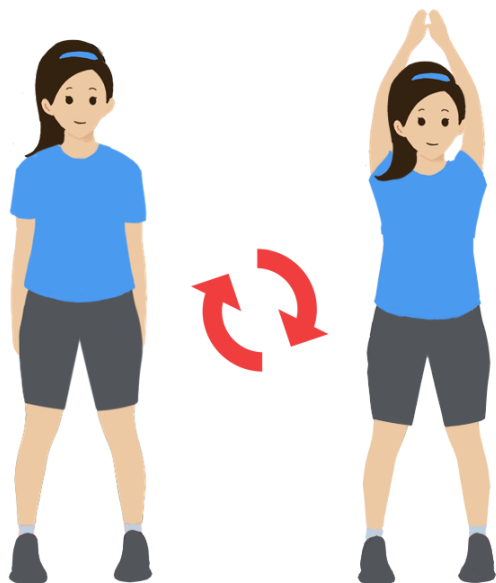


Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение.
Повторить 3 - 4 раза

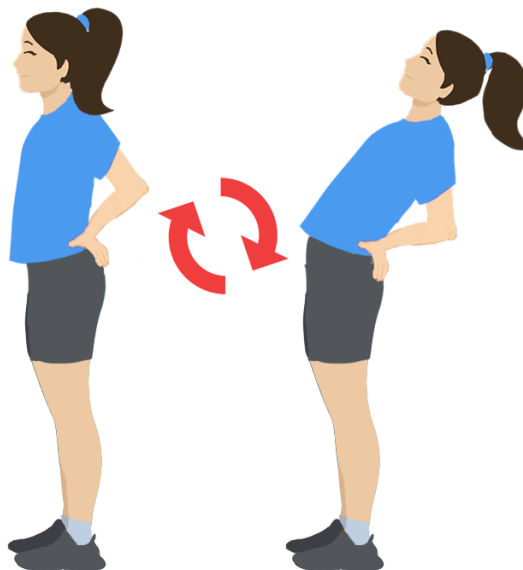


Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их "в замок" - правая рука вверх, левая внизу, затем поменять положение рук.
Повторить 3 - 4 раза

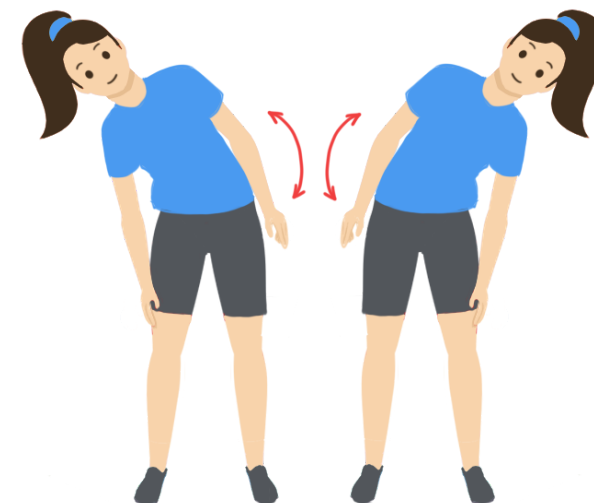
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА



Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 с, опустить руки вниз.
Повторить 3 - 4 раза

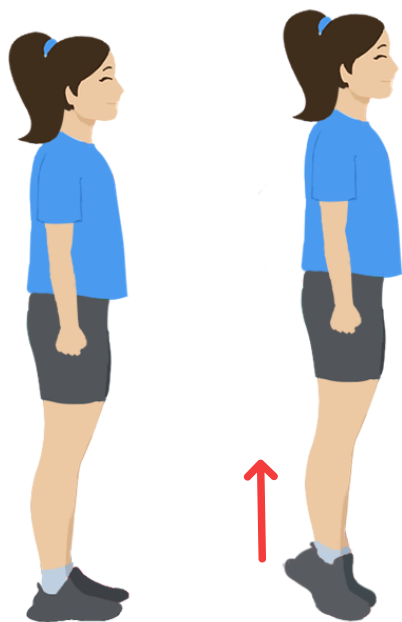


Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение.
Повторить 3 - 4 раза

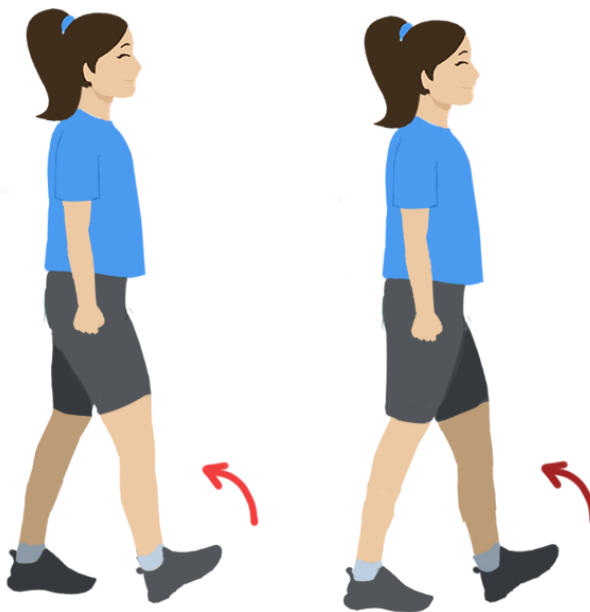


Поставить ноги на ширину плеч, руки - вдоль туловища. Плавное наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево.
Повторить 3 - 4 раза

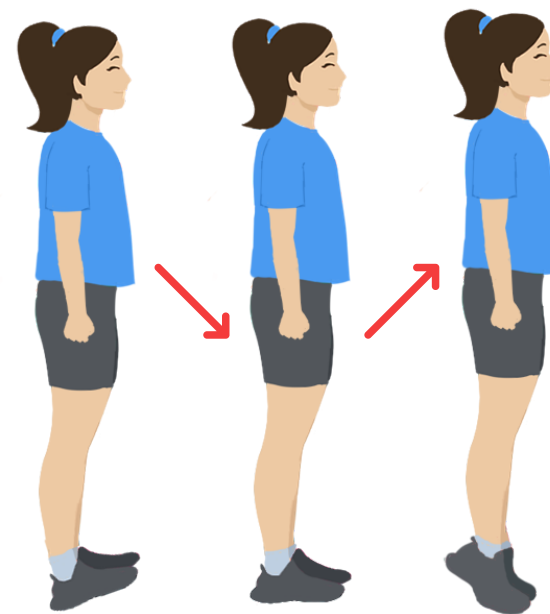
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ И СВЯЗОК НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



Максимально подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза



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



Выполнять перекаты с пятки на носок на обеих стопах одновременно, затем - с носка на пятку. Повторить 3 - 4 раза