

2.13. Комплекс физических упражнений для снятия утомления [28]

Данный комплекс может быть рекомендован для старшеклассников, работающих с ЭВТ. Количество упражнений и число повторений отдельных упражнений может быть скорректировано.

Потягивание

Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки на поясе.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела — вдох.
2. Слегка наклониться вперед — выдох.

Повторить 4–5 раз в среднем темпе.

Наклоны туловища с поворотом

И. п. — руки к плечам; ноги, согнутые в коленях, поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги — выдох.
2. И.п. — вдох.

Повторить 4–5 раз в медленном темпе.

Наклоны туловища в стороны

И.п. — сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову — выдох.
2. И.п. — вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову — выдох.
4. И.п. — вдох.

Повторить в медленном темпе 3–4 раза.

Расслабление мышц

И.п. — сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол — вдох.

- 1–3. Последовательно расслаблять мышцы рук, туловища, ног — выдох.
- 4. И.п. — вдох.

Повторить 3–4 раза в медленном темпе.

Упражнения для пальцев

И.п. — сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.

1. Разжать пальцы — без напряжения.
2. Сжать пальцы в кулак — без напряжения.
3. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

Перегруппировка веса тела

И.п. — рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть — выдох.
2. И.п. — расслабить мышцы — вдох.
3. Перегруппировать вес тела на правую часть — выдох.
4. И.п. — расслабить мышцы — вдох.

Повторить 3-4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Упражнения для шеи

1. Вращения головой влево-вправо (быстро).
 2. Наклоны головы вперед-назад (умеренный темп).
 3. Вращение с максимальным расслаблением мышц шеи (голова «катится» по корпусу) сначала в левую, затем в правую сторону (очень медленно, не более 2 раз), мышцы лица расслаблены.
-

https://sysadminmosaic.ru/msx/basic_dialogue_programming_language/213

2023-06-12 01:05

