



# ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ

для зняття втоми під час навчання в кабінетах інформатики

## Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

### Варіант 1

*Вихідне положення – сидячи на стільці.*

1. Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2-3 с, і розслабитися.
3. Сидячи на стільці, піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх дотолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 с, а потім розслабитись. Повторити вправу 5 разів.

### Варіант 2

*Вихідне положення – сидячи на стільці.*

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростуючи плечі. Повторити 5 разів.
2. Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів.
3. Зробити легкий самомасаж обличчя і кисті руки протягом 3-5 с.

### Варіант 3

*Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.*

1. Прямі руки розвести в боки долонями догори, зробити вдих.
2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
3. Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 с.
4. Те саме назад. Дихати рівномірно.

## Комплекс вправ для очей

*Вправи виконуються сидячи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті  
погляд – прямо, відвернувшись від комп'ютера.*

### Варіант 1

1. Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вгору-прямо, дотолу-прямо без затримки в кожному положенні. Повторити 5 разів і 5 разів у зворотному напрямі.
2. Закрити очі на рахунок "один-два", відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок "три-чотири".
3. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

### Варіант 2

1. Швидко кліпати очима протягом 15 с.
2. Заплющити очі. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок "один-чотири", повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок "п'ять-вісім" і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.
3. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись протягом 5 с.