



# Фізкультхвилинки

Упорядник *М. Є. Макарова, м. Київ*

## Вправи на зняття втоми

**Ефект:** розслаблення тіла, знімання нервового напруження, відновлення нормального ритму дихання.

1. Повільно опустити підборіддя на груди й залишатися в такому положенні 5 с. Повторити 5–10 разів.
2. Відхилити спину, тіло розслабити, злегка заплющити очі, розслабитися і посидіти так 10–15 с.
3. Випрямити спину, тіло розслабити, злегка приплющити очі. Повільно нахилити голову вперед, назад, управо, вліво.
4. Сидячи прямо з опущеними руками, різко напружити м'язи всього тіла. Потім швидко повністю розслабитися, нахилити голову, заплющити очі. Посидіти так 10–15 с. Повторити вправу 2–4 рази.
5. Сісти зручно, злегка розставивши ноги. Руки покласти на середину живота. Заплющити очі й глибоко вдихнути через ніс. Затримати дихання (наскільки це можливо). Повільно видихнути через рот (повністю). Повторити вправу 4 рази (якщо не виникне запаморочення голови).

## Вправи для очей

**Ефект:** розслаблення і зміцнення очних м'язів, звільнення від болю в очах.

Заплющити очі, розслабити м'язи лоба. Повільно напружуючи, відвести очне яблуко в крайнє ліве положення, через 1–2 с у такий спосіб перевести погляд праворуч. Повторити 10 разів. Слідкувати за тим, щоб повіки не тремтіли. Не мружитися.

**Ефект:** хімічне відновлення рецепторів очей, розслаблення очних м'язів, покращення кровообігу в зоровому апараті, позбавлення відчуття втоми очей.

1. Поморгати упродовж 1–2 хв.
2. Напружуючись, заплющити на 3–5 с по черзі одне й друге око.
3. Упродовж 10 с кілька разів сильно замружитися.
4. Упродовж 10 с змінювати напрямок погляду: прямо, управо, вліво, вгору, вниз.
5. Потерти долоні одна об одну, щоб з'явилося відчуття тепла. Прикрити долонями очі, схре-

стивши пальці в центрі лоба. Повністю припинити доступ світла. На очі й повіки не натискувати. Розслабитися, дихати вільно. Перебувати в такому стані 2 хв.

## Вправи для голови й шиї

**Ефект:** розслаблення м'язів шиї та обличчя.

1. Помасажувати обличчя, щоб зняти напруження м'язів.
2. Натискуючи пальцями на потилицю, упродовж 10 с робити обертові рухи вправо, потім уліво.

**Ефект:** розслаблення м'язів шиї та обличчя.

1. Помасажувати обличчя, щоб зняти напруження м'язів.
2. Натискуючи пальцями на потилицю, упродовж 10 с робити обертові рухи вправо, потім уліво.

**Ефект:** розслаблення м'язів голови, шиї і плечового поясу.

Заплющити очі й глибоко вдихнути. Видихаючи, повільно опустити підборіддя, розслабити шию і плечі. Знову глибоко вдихнути, зробити повільні оберти головою й видихнути. Повторити тричі вліво, потім тричі вправо.

## Вправи для рук

**Ефект:** знімання напруження в кистях і зап'ястях.

1. У положенні сидячи або стоячи розмістити руки перед обличчям. Долоні назовні, пальці розпрямлені. Напружити долоні і зап'ястя.
2. Зібрати пальці в кулаки, швидко загинаючи один за одним (починаючи з мізинців). Великі пальці опиняться зверху.
3. Міцно стиснуті кулаки повернути так, щоб вони «дивилися» один на одного. Робити рухи тільки в зап'ястях, лікті залишати нерухомими.
4. Розтулити кулаки, розслабити кисті. Повторити вправу кілька разів.
5. У положенні сидячи або стоячи опустити руки вздовж тіла. Розслабити їх. Зробити глибокий вдих і під час повільного видиху упродовж 10–15 с злегка потрясти руками. Повторити кілька разів.

**Ефект:** знімання утомленості рук.

1. Зціпити пальці, стулити долоні й злегка підняти лікті. Повертати кисті то пальцями всередину (до грудей), то зовні. Повторити кілька разів, потім опустити руки й потрясти розслабленими кистями.
2. Поляскати пальцями обох рук, переміщуючи великий палець по черзі на всі інші пальці.
3. Широко розвести пальці та напружити кисть на 5–7 с, потім міцно стулити пальці в кулаки на 5–7 с, після чого розтулити кулаки й потрясти розслабленими кистями. Повторити вправу кілька разів.

### Вправи для тулуба

**Ефект:** розслаблення м'язів, розпрямлення хребта, покращення кровообігу.

1. Стати прямо, злегка розставити ноги. Підняти руки вгору, підвести на носки й потягнутися. Опуститися, руки вздовж тулуба, розслабитися. Повторити 3–5 разів.
2. Підняти плечі якомога вище й плавно відвести їх назад, потім повільно виставити вперед. Повторити 15 разів. Стоячи нахилитися, притулити долоні до ніг позаду колін. Утягнути живіт і напружити спину на 5–6 с. Випрямитися і розслабитися. Повторити 3–5 разів.
3. Стати прямо, ноги на ширині пліч. Розвести руки в боки на рівні плечей. Якомога більше повернути тулуб управо, потім уліво. Повторити 10–20 разів.
4. Ноги на ширині пліч, злегка розслаблені й зігнуті в колінках. Роблячи глибокий вдих, розслабитися. Під час видиху підняти руки вгору, потягнути їх вище. Відчути напруження у м'язах пальців рук, пліч, спини — і знову глибоко вдихнути.
5. Під час видиху нахилитися вперед і торкнутися руками підлоги перед носками черевиків. Схилити голову, розслабитися. Вдихнути — під час видиху випрямитися. Повторити 3 рази.

**Джерело:** Посібник із безпечної роботи на комп'ютерах (автор В. К. Шумілін).

Вправи під час роботи на комп'ютері.

Кабінет інформатики.

### Комплекс вправ для очей

(Санітарні правила і норми СанПін 2.2.2.542–96.

Додаток 16 (рекомендовано))

Вправи виконуються сидячи або стоячи, відвернувшись від екрана, під час ритмічного дихання, з максимальною амплітудою руху очей.

### Варіант 1

1. Заплющити очі, сильно напружуючи очні м'язи, на рахунок 1–4, потім розплющити очі, розсла-

бити м'язи очей, подивитися вдалину на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

2. Подивитися на перенісся і затримати погляд на рахунок 1–4. До втомленості очі не доводити. Потім підвести очі, подивитися вдалину на рахунок 1–6. Повторити 1–5 разів.
3. Не повертаючи голови, подивитися праворуч і зафіксувати погляд на рахунок 1–4, потім подивитися вдалину прямо на рахунок 1–6. Аналогічно виконати із фіксуванням погляду вліво, вгору і вниз. Повторити 3–4 рази.
4. Перенести погляд швидко по діагоналі: праворуч угору — ліворуч униз, потім прямо вдалину на рахунок 1–6; потім ліворуч угору — праворуч униз і подивитися вдалину на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

### Варіант 2

1. Заплющити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1–4, широко розплющити очі й подивитися вдалину на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
2. Поглянути на кінчик носа на рахунок 1–4, а потім перевести погляд на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
3. Не повертаючи голови (голова прямо), робити повільні колові рухи очима вгору—праворуч—униз—ліворуч і в зворотний бік: угору—ліворуч—униз—праворуч. Потім подивитися вдалину на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
4. Не рухаючи головою, перевести погляд із фіксуванням на рахунок 1–4 угору, на рахунок 1–6 прямо; після чого аналогічно вниз—прямо, праворуч—прямо, ліворуч—прямо. Зробити рухи по діагоналі в один і другий бік з переведенням очей прямо на рахунок 1–6. Повторити 3–4 рази.

### Варіант 3

1. Голову тримати прямо. Поморгати, не напружуючи м'язи очей, на рахунок 10–15.
2. Не повертаючи голови (голова прямо), із заплющеними очима, на рахунок 1–4 повернути очні яблука праворуч, потім на рахунок 1–4 повернути ліворуч і на рахунок 1–6 прямо. Підняти очі вгору на рахунок 1–4, опустити вниз на рахунок 1–4 і прямо на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
3. Подивитися на вказівний палець, віддалений від очей на відстані 25–30 см, на рахунок 1–4, потім перевести погляд вдалину на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
4. У середньому темпі зробити 3–4 колових рухи в правий бік, стільки ж — у лівий бік і, розслабивши м'язи очей, подивитися вдалину на рахунок 1–6. Повторити 1–2 рази.

<http://uchinfo.com.ua>