

Комплекс упражнений для повышения работоспособности при работе сидя

1 группа: Гимнастика для глаз

Упражнения:

1. Руки положить на колени, смотрим прямо- Закрыли глаза- сильно зажмурились – сосчитали до 5- не жмуримся, но глаза не открываем- открыть глаза. (выполняем это упражнение 3-4 раза).

2. Сидя на стуле- вытянули вперед правую руку и показали указательный палец, отвели указательный палец в правую сторону, смотрим на палец, но голову не поворачиваем. Отводим палец в левую сторону- смотрим на палец (повторение 3-4 раза в каждую сторону)

2 группа: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса

1. Сидя на стуле- закрыть глаза- опустить подбородок вниз- выполнить поворот головы вправо, поворот влево, упражнение выполняем медленно, не торопимся.

2. Сидя на стуле, закрыли глаза, смотрим вперед, спина прямая- взяли руками за край стула- выполняем круговые движение плечами вперед- зафиксировали- назад(упражнение выполняем медленно)

3. Взяли кисти рук в замок- кисти вперед- вдох - обратно выдох (повторяем 3-4 раза).

4. В положении сидя «нарисуйте» носом в воздухе цифры от 0 до 9, прорисовывая все элементы. Амплитуда движений шеи должна быть полной.

3 группа: Упражнения для тела

1. Сидя на стуле, стопы параллельно на полу, пятки не поднимаем. смотрим вперед, вперед не наклоняемся- выполняем поворот в правую сторону, стараемся левой рукой коснуться спинки стула с правой стороны, выполняем поворот в левую сторону и правой рукой коснуться спинки стула с левой стороны (повторяем 3-4 раза в каждую сторону).

2. Сидя на стуле, руки вверх в замке, руки прямые - наклон в правую сторону- потянуться за руками, наклон в левую сторону- потянуться за руками (выполняем упражнение 3-4 раза).

3. Сидя на стуле - закинуть правую ногу на левую- выполнить поворот туловища в правую сторону, стараемся левой рукой коснуться спинки стула с правой стороны, закинуть левую ногу на правую - выполняем поворот в левую сторону и правой рукой коснуться спинки стула с левой стороны (повторяем 3-4 раза в каждую сторону).

4 группа: Упражнения для ног

1. Сидя на стуле, руки на коленях - поднять стопы на носки, руками надавливаем на колени, тем самым создаем сопротивление для стоп (6-8 раз)

2. Сидя на стуле ноги параллельно, стопы на полу. кисти на коленях - выпрямляем ноги вперед, стопы не поднимаем- наклоняемся вперед к стопам. тянемся за ладонями (3-4 раза)

3. Сидя на стуле ноги параллельно, стопы на полу. кисти на коленях - поочередное поднятие ног, правую ногу подняли- носок оттянули- поставили на место, левую ногу подняли- носок оттянули- поставили на место (3-4 раза каждой ногой).

4. Дайте нагрузку ягодичным мышцам. Напрягите их, досчитайте до 3-5, затем расслабьте. Второй раз напрягите мышцы и досчитайте 5-7. Повторите упражнение 10 раз. Постепенно можно увеличивать количество упражнений и время напряжения.

✓ **Упражнение стоя**

- Стоя, держимся за спинку стула, спина прямая, смотрим вперед- маленькими шагами отходим назад, руками держимся за спинку- прогибаемся в спине- маленькими шажками возвращаемся обратно в исходное положение (3-4 раза)

✓ **Упражнение на дыхание**

- Стоя, держимся за спинку стула левой рукой, спина прямая, смотрим вперед- поднимаем правую руку через сторону вверх- делаем глубокий вдох- живот втянуть так чтоб прочувствовать внутренние органы. тем самым мы напрягаем внутренние мышцы брюшного пресса- руку опускаем вниз- делаем выдох (4-5 раз)