

## ЗАДАНИЯ

1. Перед выполнением комплексов упражнений проведи небольшую разминку, состоящую из 5—6 упражнений. В разминку включи упражнения в ходьбе или беге, а также упражнения на гибкость, которые надо выполнять в медленном темпе.
2. Продолжительность выполнения комплексов должна составлять 15—18 мин. Из них 3—5 мин отводи на разминку.
3. Упражнения в комплексах периодически меняй между собой.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

С каждым годом обучения в школе нагрузка на глаза повышается. Поэтому возрастает необходимость в постоянной профилактике утомления органов зрения. Упражнения для глаз необходимо делать ежедневно по 5—7 мин, особенно во время работы за компьютером. Кроме упражнений зрительной гимнастики для профилактики нарушения зрения рекомендуется употреблять витамины А, В и С. Витамин А в большом количестве содержится в рыбьем жире, печени животных, помидорах, зелёном луке, масле, молоке и сыре. Витамин В содержится в яйцах, яблоках, молоке, кабачках, сыре и печени животных. Витамин С — в шиповнике, ежевике, смородине, чернике, квашеной капусте, лимонах.

*Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности (рис. 3)*

1. Самомассаж глаз подушечками указательных пальцев обеих рук. С лёгким надавливанием движениями от переносицы: массируются верхние веки (1 мин); надбровные дуги (1 мин); нижние веки (1 мин).

2. Точечный массаж. Надавливание на точки: у переносицы (3—5 с); в области виска (3—5 с); под глазами (3—5 с); за ушами (3—5 с).
3. Повороты с наблюдением. Встать к зеркалу (или к любому предмету, находящемуся на уровне глаз). Закрывать правой рукой правый глаз, делать повороты головой влево с взглядом на зеркальное отражение (1 мин); то же, но закрыть левой рукой левый глаз и делать повороты головой вправо (1 мин).

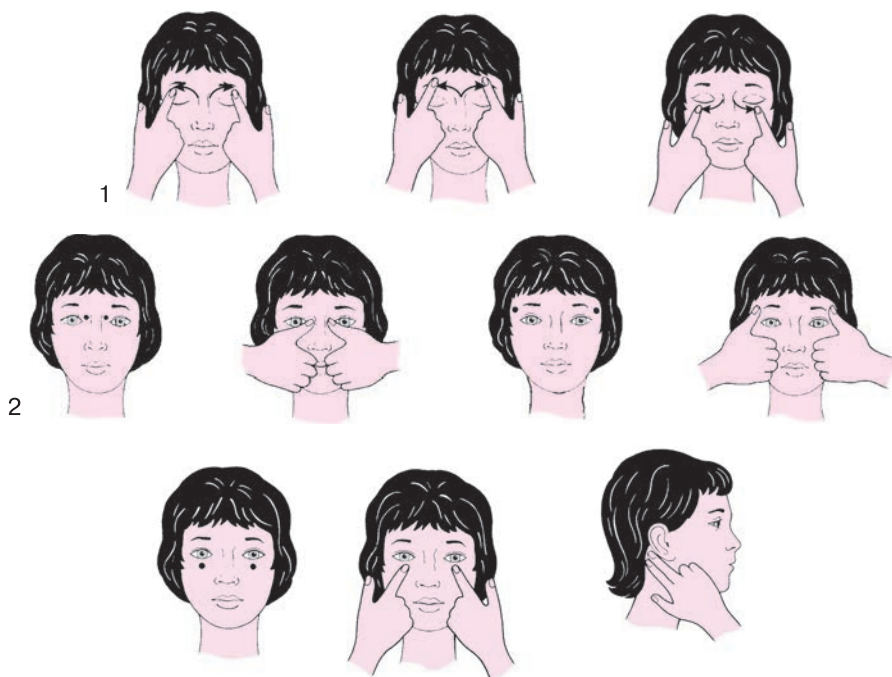


Рис. 3

*Упражнения для укрепления глазных мышц (рис. 4)*

1. Повороты глазного яблока: по горизонтальной линии (30 с); по вертикальной линии (30 с); по диагонали в правую и левую стороны (по 30 с в каждую сторону).
2. Наблюдение за предметом, перемещаемым: по вертикали (15 с); по кругу вправо и влево (10 с); по диагонали (15 с); по горизонтали (13 с).

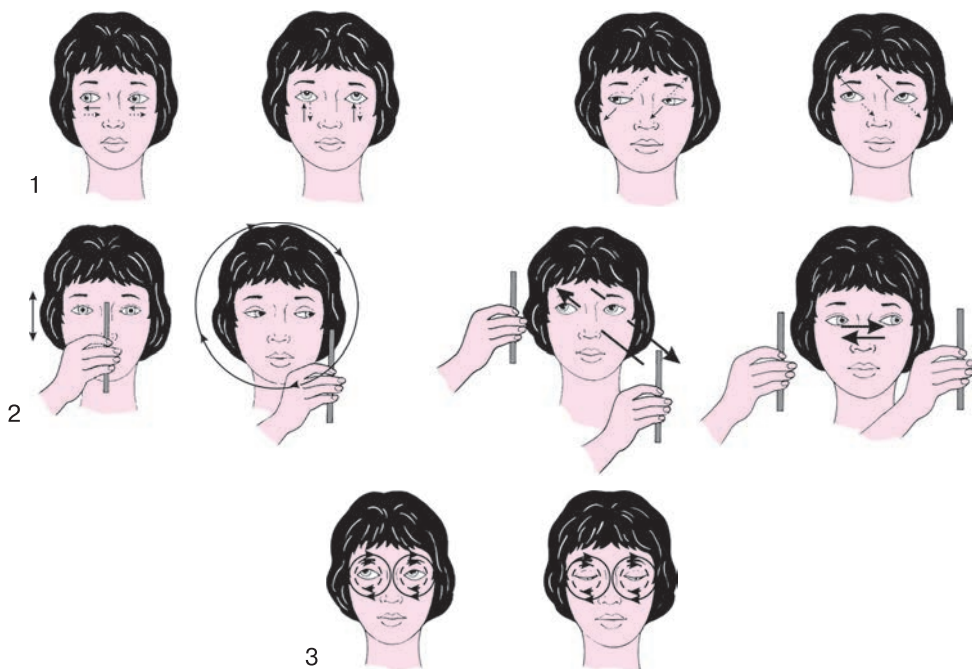


Рис. 4

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

### Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п. — лёжа на спине, правая рука вытянута вверх, левая внизу. 1 — наклон головы вперёд со сменой положения рук; 2 — и. п. Повторить 7—8 раз.
2. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — голову вперёд, руки к плечам; 2 — руки за голову; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 7—8 раз.
3. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки лежат ладонями на лбу. 1—2 — выдох, голову вверх, надавливая руками на лоб; 3—4 — вдох, и. п. Повторить 8—10 раз.
4. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять движения «велосипеда». Повторить 2 раза по 20 с.