**Комплекс вправ при роботі.**

***Вправи при стомленні.***

Ефект: розслаблення тіла, зняття нервової напруги, відновлення нормального ритму подиху.

* Повільно опустити підборіддя на груди й залишатися в такому положенні 5 с. Проробити 5-10 разів.
* Відкинутися на спинку крісла, покласти руки на стегна, закрити очі, розслабитися й посидіти так 10-15 с.
* Випрямити спину, тіло розслабити, м'яко прикрити очі. Повільно нахиляйте голову вперед, назад, вправо, вліво.
* Сидячи прямо з опущеними руками, різко напружити м'язи всього тіла. Потім швидко повністю розслабитися, опустити голову, закрити очі. Посидіть так 10-15 с. Проробити вправа 2-4 рази.
* Сісти зручно, злегка розставивши ноги. Руки покласти на середину живота. Закрити очі й глибоко зітхнути через ніс. Затримати подих (наскільки можливо). Повільно видихнути через рот (повністю). Проробіть вправа 4 рази (якщо не виникне запаморочення).

**Вправи для очей.**

* Закрити очі, розслабити м'яза чола. повільно з напругою змістити очні яблука у вкрай ліве положення, через 1-2 з так само перевести погляд вправо. Проробити 10 разів. Стежити за тим, щоб віка не тремтіли. Не жмуритися.
* Ефект: розслаблення й зміцнення очних м'язів, рятування від болю в очах.
* Моргати на протязі 1-2 хв.
* З напруженням закривати на 3-5 с поперемінно одне та інше око.
* На протязі 10 з кілька разів сильно замружитися .
* На протязі 10 з міняти напрямок погляду: прямо, вправо, уліво, нагору, униз.
* Потерти долоні одну об іншу, щоб з'явилося відчуття тепла. Прикрити долонями очі, схрестивши пальці в центрі чола. Повністю виключити доступ світла. На очі й віка не натискати. Розслабитися, дихати вільно. Пробути у такому положенні 2 хв.
* Ефект: хімічне відновлення рецепторів очей, розслаблення очних м'язів, поліпшення кровообігу в зоровому апараті, зняття відчуття втоми очей.

**Вправи для голови та шиї.**

* Помасувати обличчя, щоб зняти напруження лицьових м'язів.
* Надавлюючи пальцями на потилицю на протязі 10 с робити обертові рухи вправо, потім вліво.
* Ефект: розслаблення м'язів шиї та обличчя.
* Закрити очі й зробити глибокий вдих. На видиху повільно опустити підборіддя, розслабити шию та плечі. Знову глибокий вдих, повільний круговий рух головою вліво й видих. Виконати 3 рази вліво, потім 3 рази вправо.
* Ефект: розслаблення м'язів голови, шиї та плечового пояса.

**Вправи для рук.**

* У положенні сидячи або стоячи розташувати руки перед собою. Долоні назовні, пальці випрямлені. Напружити долоні й зап'ястя. Зібрати пальці в кулаки , швидко загинаючи їх один за іншим (починати з мізинців). Більші пальці покласти зверху. Сильно стиснуті кулаки повернути так, щоб вони "подивилися" один на одного. Рух - тільки в зап'ястях, лікті не рухливі. Розтиснути кулаки, розслабити кисті. Проробити вправа ще кілька разів.
* Ефект: зняття напруги в кистях і зап'ястях.
* У положенні сидячи або стоячи опустити руки уздовж тіла. Розслабити їх. Зробити глибокий вдих і на повільному видиху протягом 10-15 с злегка потрясти руками. Проробити так кілька разів.
* Ефект: зняття втоми рук.
* Зчепити пальці, з'єднати долоні й підняти лікті. Повертати кисті то пальцями усередину (до грудей), то назовні. Проробити кілька разів, потім опустити руки й потрясти розслабленими кистями.
* Поклацати пальцями обох рук, переміщаючи великий палець по черзі на всі інші пальці.
* Широко розставити пальці та напружити кисті на 5-7 с, потім сильно стиснути пальці в кулаки на 5-7 с, після чого розслабити кулаки й потрясти розслабленими кистями. Проробити вправа кілька разів.

**Вправи для тулуба.**

* Ефект: розслаблення м'язів, розпрямлення хребта, поліпшення кровообігу.
* Стати прямо, злегка розставити ноги. Підняти руки нагору, здійнятися на носки й потягнутися. Опуститися, руки уздовж тулуба, розслабитися. Проробити 3-5 разів.
* Плечі якнайвище й плавно відвести назад, потім повільно виставити вперед. Проробити 15 разів.
* Стоячи нагнутися, прикласти долоні до ніг за коліньми. Втягти живіт і напружити спину на 5-6 с. Випрямитися й розслабитися. Проробити вправу 3-5 разів.
* Стати прямо, ноги на ширині плечей. Розвести руки в сторони на рівні плечей. Якнайбільше повернути тулуб вправо, потім уліво. Проробити так 10-20 разів.
* Ноги на ширині плечей, злегка розслаблені й зігнуті в колінах. Роблячи глибокий вдих, розслабитися. На видиху підняти руки нагору, тягти їх до стелі. Відчути напругу в м'язах пальців рук, плечей, спини й знову - глибокий вдих.
* На видиху нахилитися вперед і торкнутися руками підлоги перед ступнями. Опустити голову, розслабитися. Вдих і на видиху випрямитися. Проробити вправу 3 рази.

**Вправи під час перерв у роботі з комп'ютером:**

* Для того, щоб дати вашим очам ефективний відпочинок, перемістіться на ділянку з освітленням, відмінним від вашого робочого місця, зніміть окуляри або контактні лінзи, якщо ви їх носите, і закрийте очі долонями. Вдивляйтеся в цю темряву протягом тридцяти секунд, потім закрийте очі, перед тим як забрати руки, і повільно відкрийте їх.
* Напружені м'язи, особливо в області шиї та плечей, є частою причиною головного болю. У перервах роботи з комп'ютером виконуйте вправи, що розтягують , щоб розслаблювати їх - це допоможе зняти стрес і попередить виникнення головного болю. Спробуйте виконати вправу, що називаються "шийні кола". Для максимальної користі її варто виконати кілька разів протягом приблизно п'яти хвилин: Поставте ноги на ширині плечей. Повільно опустіть підборіддя на груди й залишіться в цьому положенні на кілька секунд. Глибоко дихаючи, виконайте круговий рух головою вправо, намагаючись торкнутися вухом плеча. Затримаєтеся в цьому положенні на кілька секунд, потім поверніть голову вліво, до лівого плеча, знову роблячи паузу. Коли ви відчуєте, що м'язи розслаблені, почніть повільно виконувати обертові рухи толовою спочатку вправо три-п'ять разів, потім те ж число раз уліво. Закінчіть вправу, (усе ще глибоко дихаючи), піднявши плечі нагору, намагаючись дістати ними вух, потім повільно опустіть їх. Повторіть 5 разів.