Додаток 7   
 (рекомендований)

**Комплекс вправ для очей**

Вправи виконують, відвернувшись від екрана.

**Варіант 1   
 1. Вихідне положення (В.п.) - сидячи, руки на колінах.   
Закрити очі, сильно напруживши очні м'язи, на рахунок "раз-шість",   
потім відкрити очі, подивитись вгору на рахунок "сім-вісім",   
подивитись на рахунок "дев'ять-десять". Повторити 5 разів.   
 2. В.п. те саме. Робити колові рухи очима, фіксуючи погляд в   
таких положеннях: додолу-вліво-вгору-вправо-додолу. Повторити 5   
разів. Потім те саме 5 разів у зворотному напрямі.   
 3. В.п. те саме. Закрити очі на рахунок "раз-два", відкрити   
очі і подивитися на кінчик носа на рахунок "три-чотири". Повторити   
5 разів.**

**Варіант 2   
 1. В.п. - сидячи. Швидко моргати очима протягом 15 с.   
 2. В.п. - сидячи завдальшки 30-35 см од вікна обличчям до   
нього. Дивитися на позначку на шибці протягом 5 с, потім перевести   
погляд на більш віддалений об'єкт за вікном і дивитися ще протягом   
5 с. Повторити 10 разів.   
 3. В.п. - сидячи. Швидко перевести погляд по діагоналі:   
праворуч вгору - ліворуч униз. Потім дивитися прямо у далеч   
протягом 6 с. Швидко перевести погляд по діагоналі: ліворуч   
вгору - праворуч униз. Потім дивитися прямо у далеч протягом 6 с.   
Повторити 4-5 разів.**

**Варіант 3   
 1. В.п. - сидячи. Швидко моргати очима, напруживши очні   
м'язи, протягом 15 с.   
 2. В.п. - сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто   
подивитися ліворуч на рахунок "раз-чотири", повернутися у в.п. Так   
само подивитися праворуч на рахунок "п'ять-вісім", повернутися у   
в.п. Повторити 5 разів.   
 3. В.п. те саме. Не відкриваючи очей, начебто подивитися   
ліворуч на рахунок "раз-три", потім - праворуч на рахунок   
"чотири-шість". Повернутися у в.п. Повторити 5-6 разів. Так само   
подивитися в гору на рахунок "один-три", потім - додолу на рахунок   
"чотири-шість". Повернутися у в.п. Повторити 5-6 разів.   
 4. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившися,   
протягом 12 с.**

**Комплекс вправ для поліпшення   
 мозкового кровообігу**

Нахили і повороти голови справляють механічну дію на стінки   
шийних кровоносних судин, підвищуючи їх еластичність. Тренування   
вестебулярного апарату сприяє розширенню кровоносних судин   
головного мозоку, а дихальні вправи, особливо дихання через ніс,   
збільшують їх кровонаповнення. Все це підсилює мозковий кровообіг,   
тим самим полегшуючи розумову діяльність.

**Варіант 1**

1. В.п. - основна стійка (о.с.). На рахунок "раз" - руки за   
голову, лікті розвести, голову нахилити назад. На рахунок "два" -   
лікті вперед. На рахунок "три-чотири" - руки розслаблено опустити   
вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів у повільному   
темпі.

2. В.п. - стійка "ноги порізнь", пальці стиснуті в кулаки. На   
рахунок "раз" - різкий мах лівою рукою назад, правою - вгору   
назад. На рахунок "два" - різко змінити положення рук. Повторити   
6-8 разів у середньому темпі.

3. В.п. - сидячи на стільці. На рахунок "раз-два" - плавно   
відвести голову назад, на рахунок "три-чотири" - голову нахилити   
вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів у повільному   
темпі.

**Варіант 2   
 1. В.п. - стоячи або сидячи, руки на поясі. На рахунок   
"раз-два" коловим рухом відвести праву руку назад з поворотом   
тулуба і голови праворуч, на рахунок "три-чотири" - те саме   
ліворуч. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.   
 2. В.п. - стоячи або сидячи, руки в сторони, долоні вперед,   
пальці розведені. На рахунок "раз" обхопити себе за плечі руками   
якомога міцніше і далі, на рахунок "два" повернутися у в.п.   
Повторити 4-6 разів у швидкому темпі.   
 3. В.п. - сидячи на стулі, руки на поясі. На рахунок "раз"   
повернути голову праворуч, на рахунок "два" - в.п. Те саме -   
ліворуч. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.**

**Варіант 3   
 1. В.п. - стоячи або сидячи, руки на поясі. На рахунок "раз"   
ліву руку махом занести на праве плече, голову повернути ліворуч.   
На рахунок "два" повернутися в в.п. На рахунок "три-чотири" - те   
саме правою рукою. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.   
 2. В.п. - о.с. На рахунок "раз" оплеск долонями за спиною,   
руки підняти позаду якомога вище. На рахунок "два" - руки через   
сторони перевести вперед на рівень голови, оплеск. Повторити 4-6   
разів у швидкому темпі.   
 3. В.п. - сидячи на стільці. На рахунок "раз" нахилити голову   
вправо, на рахунок "два" - в.п. На рахунок "три" нахилити голову   
вліво, на рахунок "чотири" - в.п. Повторити 4-6 разів у середньому   
темпі.**

**Варіант 4   
 1. В.п. - стоячи або сидячи, пальці рук стиснуті в кулаки, на   
рахунок "раз" кулаки підвести до плечей, голову - назад. На   
рахунок "два" - лікті догори, голову - вперед. Повторити 4-6 разів   
у середньому темпі.   
 2. В.п. - стоячи або сидячи, руки в сторони. Зробити 3 ривки   
руками: правою перед тулубом, лівою - за. Повернутися в в.п. Потім   
зробити 3 ривки руками в інший бік. Повторити 4-6 разів у швидкому   
темпі.   
 3. В.п. - сидячи. На рахунок "раз" голову нахилити вправо, на   
рахунок "два" - в.п., "три" - голову нахилити вліво, "чотири" -   
в.п., "п'ять" - голову повернути вправо, "шість" - в.п., "сім" -   
голову повернути вліво, "вісім" - в.п. Повторити 4-6 разів у   
повільному темпі.**

**Комплекс вправ для рук**

Вправи можна робити в будь-який час протягом дня, спочатку по   
2-3 рази, поступово збільшуючи навантаження до 6-10 разів.

**Варіант 1   
 1. Руки, не напружуючи, простягнути вперед на ширину плечей.   
Повільно згинати й розгинати пальці. Потім з того самого положення   
повільно згинати і розгинати руки в зап'ястках.   
 2. Руки простягнути вперед на ширину плечей долонями догори.   
Згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах.   
 3. Руки опущені вздовж тулуба долонями всередину, пальці без   
напруження стиснути в кулак. Обертати кулаки за годинниковою   
стрілкою і проти. З того самого положення згинати і розгинати руки   
в зап'ястках.   
 4. Підняти руки в сторони до рівня плечей, потім опустити.   
Підняти руки в сторони до рівня плечей і обертати їх у плечових   
суглобах спочатку назад, потім - вперед.   
 5. Підняти руки вгору і плавно опустити їх вниз.**

**Варіант 2   
 1. Масажувати пальцями кісті з тильного і зовнішнього боків.   
 2. Пальцями правої руки обхопити пальці лівої руки і обережно   
відхилити їх до зап'ястка. Затримати у такому положенні протягом   
5 с. Те саме зробити з пальцями правої руки.   
 3. Пальцями правої руки обережно гойдати великий палець лівої   
руки, і навпаки.   
 4. Міцно стиснути пальці в кулак, потім розтиснути їх і   
розчепірити.**

**Комплекс вправ для хребта**

Спеціальні вправи для тренування і розслаблення хребта   
поліпшують периферійний кровообіг, сприяють збереженню правильної   
постави, оптимальному перерозподілу м'язкового навантаження при   
роботі, цілюще впливають на функціональний стан внутрішніх   
органів, нервової системи, органів зору, допомагають подолати   
наслідки гіподинамії.

Виконуючи вправи, не слід робити різких рухів. Треба весь час   
зважати на свої фізичні можливості. Амплітуду збільшувати   
поступово. Спочатку кожну вправу слід виконувати 2-5 разів,   
поступово збільшуючи навантаження до 10 разів. Комплекс вправ слід   
робити щодня до помітного поліпшення самопочуття. Надалі - досить   
двох разів на тиждень.

1. В.п. - лежачи на животі обличчям додолу, ноги на ширині   
плечей, руки простягнути вперед. Підняти таз і вигнути спину.   
Коліна і лікті випрямлені. Упор тільки на долоні і пальці ніг.   
Голова опущена. Опустити таз. Підняти голову і відхилити їх назад.

2. В.п. - те саме. Підняти таз і вигнути спину. Руки і ноги   
прямі. Повільно повернути таз якомога далі вліво, опускаючи лівий   
бік якомога нижче. Те саме зробити в інший бік.

3. В.п. - сидячи на підлозі, обпираючися на розставлені   
позаду руки, ноги зігнуті в колінах. Швидко підняти таз і все тіло   
до горизонтального рівня. Повернутися у в.п.

4. В.п. - лежачи на спині, ноги витягнені. Зігнути ноги в   
колінах, підтягнути їх до грудей, обхопити руками. Не віднімаючи   
рук, відхилити ноги від грудей, водночас намагаючись торкнутися   
підборіддям колін. Залишатися в такому положенні протягом 5 с.

5. В.п. - лежачи на животі обличчям вниз. Підняти таз і   
вигнути спину, опустивши голову і обпираючись на випрямлені руки і   
ноги. В такому положенні обійти кімнату.