

Упражнения для глаз (выполняются сидя).

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз
5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения 4 и 5 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.

Упражнения для головы и шеи.

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
2. Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.

Упражнения для туловища.

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.
2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.
3. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.
4. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.
5. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Источник:

Шумилин, В. К. Пособие по безопасной работе на персональных компьютерах / В. К. Шумилин. — Москва : Энас, 2008. — 28 с.