

## **Комплекс физических упражнений для программиста.**

Физкультурнаяминутка– наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы. Комплекс состоит из 2–3 упражнений, на выполнение которых затрачивается не более 2 мин. Различают физкультминутки общего и локального воздействия. Последние направлены на обеспечение отдыха тех анализаторов или мышечных групп, в которых ощущается усталость.

**Упражнение 1.** И. п. – кисти сцеплены «в замок». На счет «раз» – потянуться, руки вверх, кисти повернуть наружу – вдох. На счет «два» – и. п. – выдох. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 2.** И. п. – как в предыдущем упражнении. На счет «раз» – нога в сторону на носок, руки за голову – вдох. На счет «два» – и. п. – выдох. То же с другой ноги. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 3.** И. п. – руки вперед. На счет «раз» – присед, руки на пояс – выдох. На счет «два» – и. п. – вдох. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 4.** И. п. – руки на поясе. Прыжки на месте. Повторить 10–12 раз.

**Упражнение 5.** И. п. – руки в стороны. На каждый счет выполнять повороты вправо и влево. Повторить 8–12 раз.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически (примерно раз в 10–14 дней) разнообразить, заменяя новыми, сходными по влиянию на организм. Занятия гимнастикой проводятся, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку.