

## Двигательная пауза при работе скомпьютером

Работа на компьютере связана со значительным нервно-эмоциональным напряжением, а статическая рабочая поза вызывает усталость мышц плечевого пояса, гораздо большую, чем при обычных учебных занятиях.

Подобные факторы могут ухудшать состояние ребенка и снижать его работоспособность.

После напряженной работы целесообразно **использовать 2-3 упражнения для снятия напряжения** и расслабления мышц туловища.

### Общеукрепляющие упражнения

1. Исходное положение – ноги врозь, руки вдоль туловища. На счет 1–2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками, на счет 3–4 – руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.
2. Исходное положение – ноги врозь, руки вперед; на счет 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; на счет 2 – основная стойка; на счет 3–4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.
3. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 – согнуть правую ногу и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; на счет 2 – приставить ногу, руки вверх наружу; на счет 3–4 – то же другой ногой. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
4. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет 2 – локти вперед; на счет 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
5. Исходное положение – ноги врозь, кисти в кулаках; на счет 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад; на счет 2 – встречными махами поменять положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
6. Сесть на стул; на счет 1–2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад; на счет 3–4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

7. Встать прямо или сесть на стул, руки на поясе; на счет 1–2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; на счет 3–4 – то же левой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
8. Сесть на стул, руки на пояс; на счет 1 – повернуть голову направо; на счет 2 – голову прямо. То же налево. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
9. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 – поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет 2 – опустить плечи. Повторить 6–8 раз, затем пауза 2–3 с., расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
10. Исходное положение – ноги вместе, руки согнуты перед грудью; на счет 1–2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками; на счет 3–4 – то же прямыми руками. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
11. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 – руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
12. Исходное положение – ноги врозь, руки вдоль туловища; на счет 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; на счет 3–4 – основная стойка; на счет 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

*Материал базируется на исследованиях и учебном курсе  
«Педагогическая физиология» ФГБНУ  
«Институт возрастной физиологии Российской академии образования»,  
требованиях СанПиН*