



## *Загальнорозвивальні вправи фізкультпаузи під час довготривалої роботи за комп'ютером*

1. Безупинне ворухіння пальцями ніг та рук – до 8-10 секунд.
2. Безупинні колові рухи ногами («велосипед») у положенні сидючи або лежачи – до 8-10 секунд.
3. Стискування м'язів сідниць у положенні стоячи, сидючи або лежачи – до 7-12 разів.
4. Стискування м'язів живота (масаж внутрішніх органів) у положенні стоячи, сидючи або лежачи – до 12-15 разів.
5. Різноманітні рухи тулубом – до 8-12 разів.
6. Періодичні глибокі дихальні вправи до 8-12 секунд.
7. Рухи правим і лівим плечем по черзі, одночасно. Стиснути м'язи спини, лопаток, зближуючи та розсуваючи їх. Кожен цикл повторити до 5-7 разів.
8. Нахили головою уперед та назад – до 4-6 разів.
9. Самомасаж м'язів шиї та голови – до 10-15 секунд.
10. Самомасаж вушних раковин до 10-15 секунд.
11. Сидючи, спираючись на руки, піднятися над стільцем, прогнути, випрямити грудну клітину. Повторити до 3-5 разів.

***БАЖАЮ УСПІХІВ У ВИКОНАННІ ФІЗКУЛЬТПАУЗИ  
ТА БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!***

*Н. Денисенко, О.Аксьонова «Через рух – до здоров'я», Запоріжжя, 2006 рік.*