

## **Упражнения лечебной физкультуры для преодоления компьютерной гиподинамии**

Работа за компьютером стала неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Являясь благом, она обуславливает и необходимость длительного пребывания в определенной, стесняющей движения позе, обрекая на снижение активной жизнедеятельности и гиподинамию миллионы людей. Во многом способствовала этому и нежданно возникшая эпидемия коронавируса. Она затянула в компьютерные сети и усадила за экраны массы людей. Не отрываясь от мониторов, они теперь часами проводят значительную часть жизни в поисках информации, которая почти непрерывно льется и в виде неожиданно появившегося и охватившего нас ЗУМА. Он дополнительно привлек в свои сети неисчислимое число людей, что увеличило гиподинамию у значительной части населения и прежде у пожилых людей.

А дефицит движения в виде гиподинамии обуславливает ряд неблагоприятных процессов для здоровья. Прежде всего – это нарастающий избыточный вес. Малоподвижность и вынужденная статическая поза за компьютером приводят к повышенной нагрузке на позвоночник и суставы, приводят к развитию дегенеративных процессов, гипотрофии мышц и связок, нарушению функции опорно-двигательного аппарата. Продолжительное сидение способствует замедлению кровообращения и нарушениям со стороны различных органов и систем, включая сердце и сосуды, застою крови в ногах и варикозному расширению вен. В связи с длительной работой за компьютером не исключается и нарушение зрения.

Предотвратить эти и другие изменения в организме возможно ограничивая время пребывания и соблюдение гигиенических норм работы за компьютером, а также, противопоставив малоподвижности регулярное выполнение активных оздоровительных упражнений. С этой целью они и предлагаются ниже.

Выполнять упражнения следует в перерывах между работой за компьютером, а также после ее окончания. Приступая к занятиям, выберите в соответствии с состоянием здоровья несколько упражнений. Следите за дыханием; вдох делайте через нос, выдох – через рот. Все движения выполнять в среднем или медленном темпе. По мере их регулярного выполнения можно прибавлять их количество, увеличивать темп и число повторений каждого упражнения с 5–7 до 10 и более раз.

1. Положение сидя на стуле. Разгибая и сгибая ноги в коленях небольшими шагами, выполняем ходьбу.
2. Одновременно приподнимаем и опускаем пятки, не отрывая от носки от пола.. Теперь, не отрывая пяток, аналогично приподнимаем носки. ую
3. Поднимаем и выпрямляем ногу. Задержав ее в таком положении 2-3 секунды, сгибаем и опускаем на пол. Выполняем упражнение другой ногой. Это упражнение можно выполнять одновременно и двумя ногами.
4. Ноги прямые и приподняты над полом. Поочередно выполняем круговые движения, вначале в одном направлении, а затем в другом .
5. Ноги согнуты в коленях. Поочередно или одновременно разводим их в стороны, возвращаясь в исходное положение. Приложив руки к боковым поверхностям бедер, раздвигаем ноги в стороны через сопротивление, оказываемое руками. После выполнения расслабиться.
6. Ноги согнуты в коленях. Расслабляем и напрягаем ягодицы .
7. Руками держимся за сидение. Выпрямленными ногами делаем вертикальные ножницы, а затем и горизонтальные.
8. Руки на поясе, спина выпрямлена. Выполняем повороты туловищем вправо-влево.
9. Руки на затылке. На вдохе прогибаемся, выпрямив грудной отдел позвоночника; на выдохе наклоняемся вперед, опустив руки к полу.
10. Ногу, согнутую в колене, поднимаем с одновременным с поднятием вверх рук. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем движение с другой ногой.
12. Руки согнутые в локтях кисти на уровне груди. На вдохе разводим руки в стороны и делаем поворот туловища в правую сторону, возвращаемся в исходное положение-выдох ; затем аналогичным образом выполняем упражнение в левую сторону.
3. Выполняем движение головой опускаем ее подбородком к груди,(киваем ДА!) затем -в исходное положение; вращаем головой вправо-влево(по типу НЕТ-НЕТ!), затем наклоняем голову вправо-влево (по типу АЙ-Я-ЯЙ).
13. В положении сидя, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Сгибаясь, достаем левым локтем колено правой ноги , а затем наоборот. Поочередно повторяем несколько раз.
14. Руки согнуты в локтях на уровне груди . Разводим руки в стороны , одновременно поднимаем и правую ногу, согнутую в колене. Возвращаемся в исходное положение и выполняем движение левой ногой. И так, поочередно выполняем упражнение 7–8 раз.

14. Расслабились и потопали ногами.

15. Встаньте и выполните несколько упражнений стоя.

а/ Спина выпрямлена, руки опущены вдоль бедер. Делайте боковые наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; круговые движения тазом в одну и в другую сторону.

б/ Исходное положение тоже. Выполните подъем и опускание плеч вверх, вниз и круговые движения ими в ту или иную сторону. Заведя руки в замке за спину, на вдохе выпрямите позвоночник, сведите лопатки и задержитесь таком положении на 2-3 секунды вернитесь в исходное положение

в/ Держась руками за спинку стула, сделайте несколько приседаний, держа спину ровно и соблюдая равномерное дыхание.

г/ Выполните ходьбу /можно и на месте/.

16. Включите в свой комплекс выполнение упражнений для рук (подъем их вверх, разведение в стороны, круговые движения и другие в сочетании с упражнениями дыхательной гимнастики).

17. При продолжительной работе за компьютером целесообразно выполнить несколько упражнений и в положении лежа. Это приподнимание выпрямленных ног, сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах, разведение в стороны, вертикальные и горизонтальные ножницы и другие.

18. Заканчивать выполнение упражнений следует ходьбой со поднятием рук вверх, отведением их в стороны в сочетании с глубоким вдохом и выдохом. Расслабьтесь и будьте здоровы!

*Длительное пребывание перед монитором вызывает усталость глаз. А постоянная профессиональная работа может оказать неблагоприятное влияние на зрительную систему, вызывая постепенное ухудшение зрения. Это диктует необходимость регулярно проходить консультацию и проверку зрения у офтальмолога, который даст Вам важные профилактические советы по сохранению и улучшению зрения.*

*Снять напряжение глаз и предупредить в какой-то мере нарушение зрения помогут и специальные упражнения.*

. Согретые трением ладони положите на закрытые веки. Это способствует улучшению кровообращения. Поле чего слегка надавливайте на веки несколько раз.

. Закройте глаза и медленно вращайте глазными яблоками в одном и в другом направлении. Это можно выполнять и с открытыми глазами.

. Быстрое моргание в течение минуты позволит снять их напряжение улучшить четкость зрения.

. Сделайте глазами чередование взгляда на дальние и близкие предметы.

**Следите за своим здоровьем!**  
**Помните, что движения и физическая активность –**  
**важные факторы здоровья и долголетия.**  
**Пусть оздоровительная физкультура**  
**станет составной и неотъемлемой частью**  
**Вашей повседневной жизни !**  
**Здоровья и удачи!**

**Вам желает доктор медицины Семен Златин**