



КГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»  
министерства здравоохранения Хабаровского края

Центр медицинской профилактики

[www.cmp.medkhv.ru](http://www.cmp.medkhv.ru)

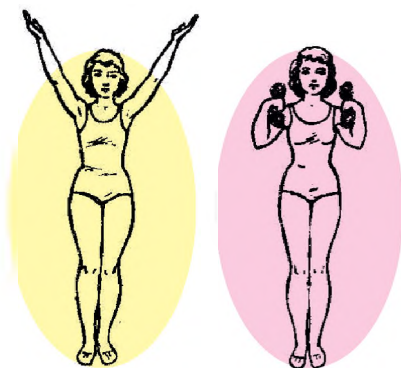


**ФИЗКУЛЬТ  
ПРИВЕТ!**

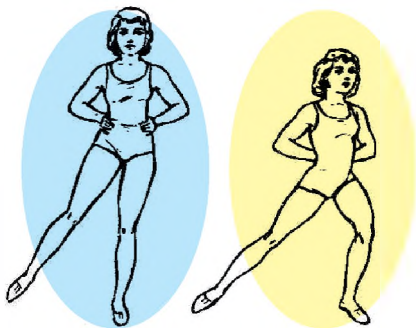
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

*Все упражнения делаются в исходном положении стоя  
и в медленном темпе*

**1** Поднимите руки в стороны вверх, ладони «друг на друга» — вдох, опустить руки, ладони на бедра — выдох, 4-6 раз.



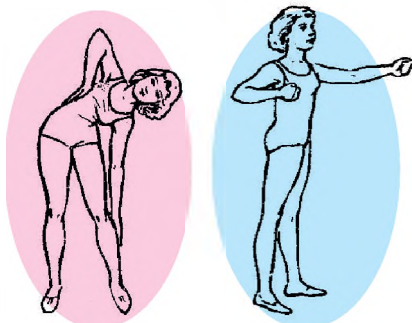
**2** Руки, сжатые в кулаки к плечам, опустить вниз, 4-6 раз (так же это упражнение можно делать с гантелями массой от 100-300г).



**3** Отвести ногу в сторону, колено не сгибаем, вернуться в исходное положение, с чередованием ног, 4-6 раз.

**4** Сгибание ноги в колене, полу-выпад в сторону, чередование ног, 4-6 раз.

**5** Наклоны туловища со скольжением рук вдоль тела при наклоне — вдох, выпрямление выдох.



**6** Выпрямление рук вперед и сгибание в локте поочередно (мышцы рук напряжены). Дыхание произвольное, 10 раз. Руки вниз, расслабить.

**7** Поднимание ноги, согнутой в колене — вдох, опустить — выдох, с чередованием ног, 3-4 раза.

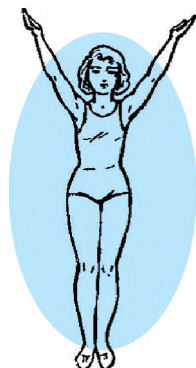
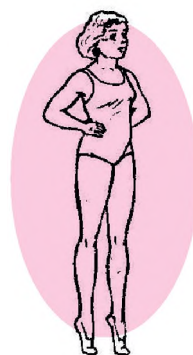
**8** Наклон корпуса вперед — выдох, при выпрямлении — вдох, 3-4 раза.

**9** Отвести руки назад — вдох, расслабить руки — выдох, 3-4 раза.

**10** Ходьба с высоким подниманием колена с постепенным замедлением ходьбы до обычной, 60 секунд.

**11** Ходьба на носочках, спокойное дыхание, 60 секунд.

**12** Поднимание рук вверх, мягко — вдох; расслабленно опустить вниз — выдох, 4-5 раз.

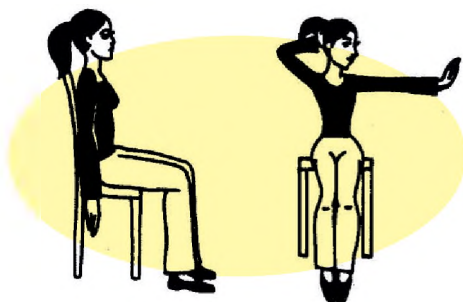




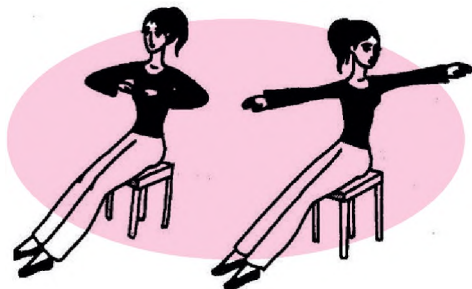
## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Все упражнения делаются в исходном положении сидя  
и в медленном темпе*

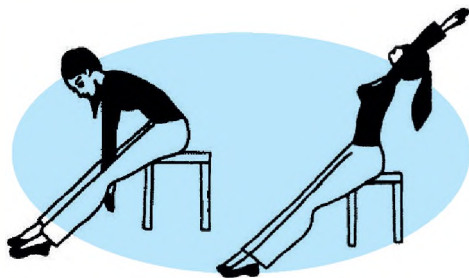
**1** Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую вытяните в сторону — вдох; расслабленно опустите руки вниз — выдох. Повторите 6-8 раз поочередно в каждую сторону.



**2** Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны — вдох, и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 4-6 раз в каждую сторону.



**3** Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь — вдох, затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги - выдох, вернитесь в исходное положение. Ритм медленный. Повторите 4-6 раз.



**4** Ноги вытянуты вперед, подняты на 10-15 см над полом. Поочередно оттягивайте и поднимайте носки, повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное. Опустите ноги на пол, расслабьте мышцы. Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Потяните носки на себя, до ощущения напряжения мышц бедер, держим 10 секунд. Дыхание произвольное. Повторите 4-6 раз.



**5** Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх, немного поднимите колени, опираясь на носки. Наклонитесь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши под ней. Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз каждой ногой.



Встаньте, потрясите ногами, руками. Подышите. Приятного дня!

## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ПРИ УТОМЛЕНИИ ГЛАЗ



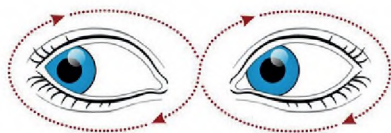
*Ваши глаза напрягаются и устают в течение рабочего дня. Сосредотачиваясь на своей работе, мы пристально всматриваемся во что-либо, это очень утомительно для глаз. В таких условиях они быстро устают, зрение падает, и через некоторое время у человека могут появиться неприятные симптомы: покраснение век, пелена, боязнь яркого света, слезоточивость.*

**Каждые 30-40 минут в течение рабочего дня необходимо делать перерыв и выполнять упражнения для глаз. Зарядка поможет вашим глазам расслабиться и укрепит глазные мышцы.**

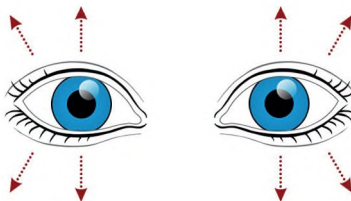
**1** Потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, приложите их к глазам, не касаясь век. Подержите 20 секунд.



**2** Опишите зрачками по орбите глаза 5 кругов по часовой стрелке, затем 5 кругов против часовой стрелки.



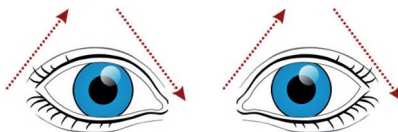
**3** Зажмурьте глаза на 5 секунд, открыв их, постарайтесь 5 секунд не моргать.



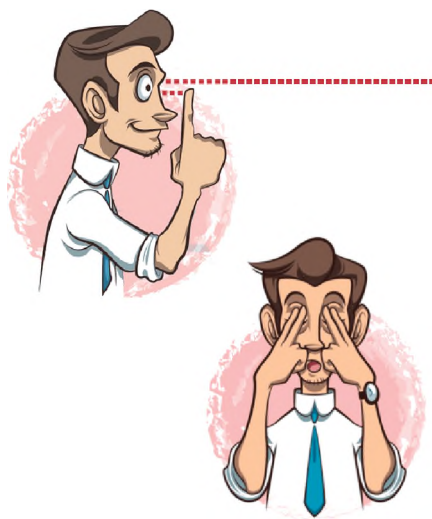
**4** Быстро поморгайте глазами в течение 10 секунд. Прodelайте тоже самое, закрывая глаза поочередно.



**5** Перемещайте взгляд по диагонали, вправо вверх – влево вниз, затем влево вверх – право вниз. При этом голова остается неподвижной.



**6** Выберите 2 предмета, находящиеся в поле вашего зрения, один из которых близко (на рабочем столе), а второй далеко (за окном или на дальней стене). Переводите взгляд поочередно с дальнего на ближний и наоборот.



**7** Закройте глаза. Легко, круговыми движениями, помассируйте пальцами веки в течение 30 секунд.



---

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ  
ЗАМЕНИТЬ МНОЖЕСТВО ЛЕКАРСТВ,  
НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО В МИРЕ  
НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ  
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

**МЮССЕ А.**

---