

Примеры упражнений

КОМПЛЕКС упражнений для глаз

Упражнение 1. Закрыть глаза, на счет 1—4 сильно напрячь глазные мышцы, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 3. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль и прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо—вверх, налево—вниз, потом прямо и вдаль на счет 1—6, затем налево—вверх, направо—вниз и снова посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

КОМПЛЕКС упражнений для физкультминуток

Упражнение 1. И. п. (исходная позиция) — основная стойка, ноги врозь. Отвести руки назад. Развести руки в стороны и вверх, встать на носки. Расслабить плечевой пояс, опустить руки вниз с небольшим наклоном туловища вперед. Повторить 5—6 раз. Темп медленный.

Упражнение 2. И. п. — основная стойка, ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. С поворотом туловища налево сделать «удар» правой руки вперед. Повторить то же самое с другой рукой. Сделать 6—8 повторов. Дыхание не задерживать.

Упражнение 3. И. п. — основная стойка, ноги врозь, руки на поясе. Выполнить три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса. Повторить упражнение 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.