

ПРОЕКТ
***«КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ»***

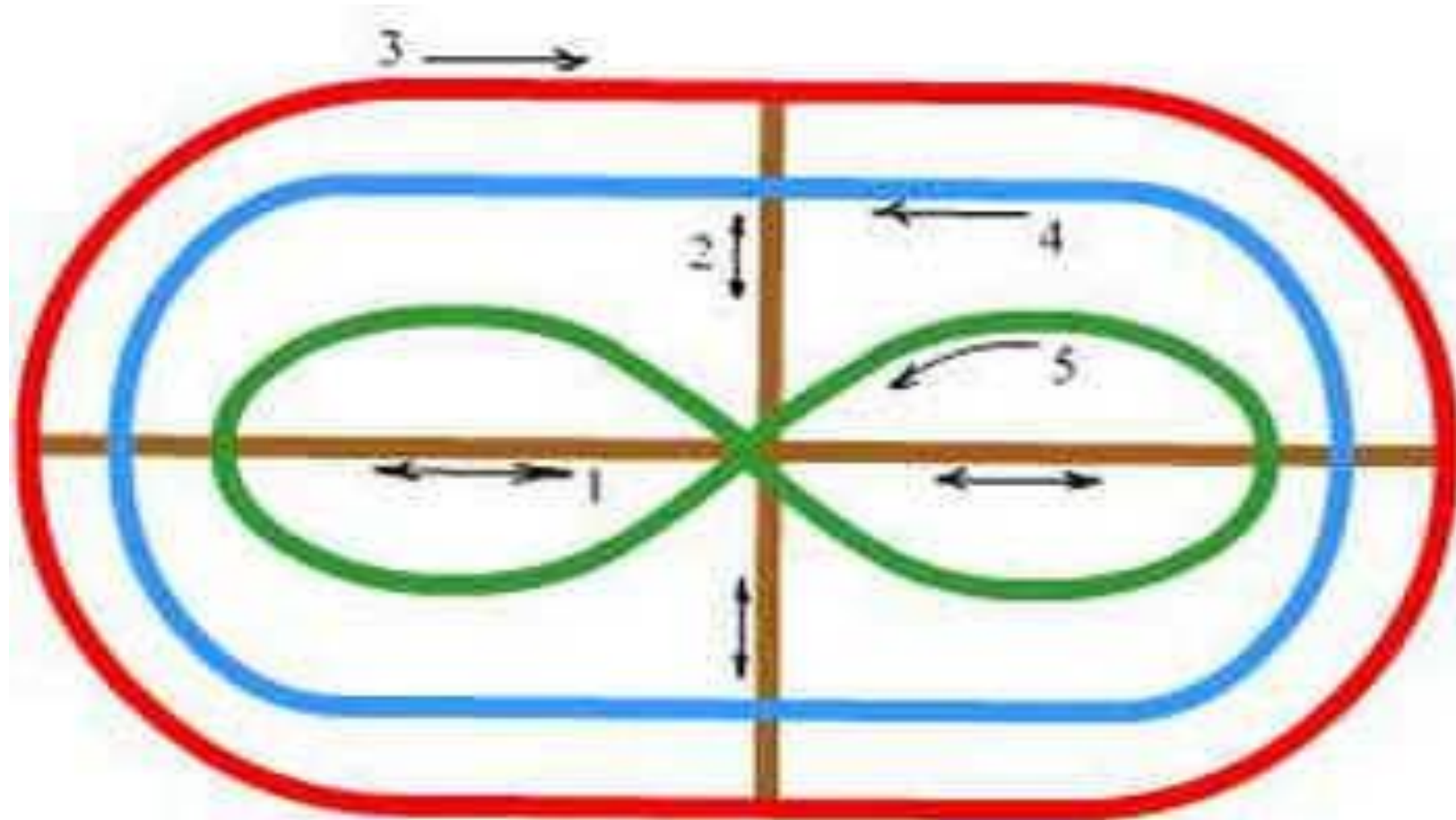
Выполнила: Чистова Полина

**3 «Д» класс школа №143 города
Красноярска**



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ

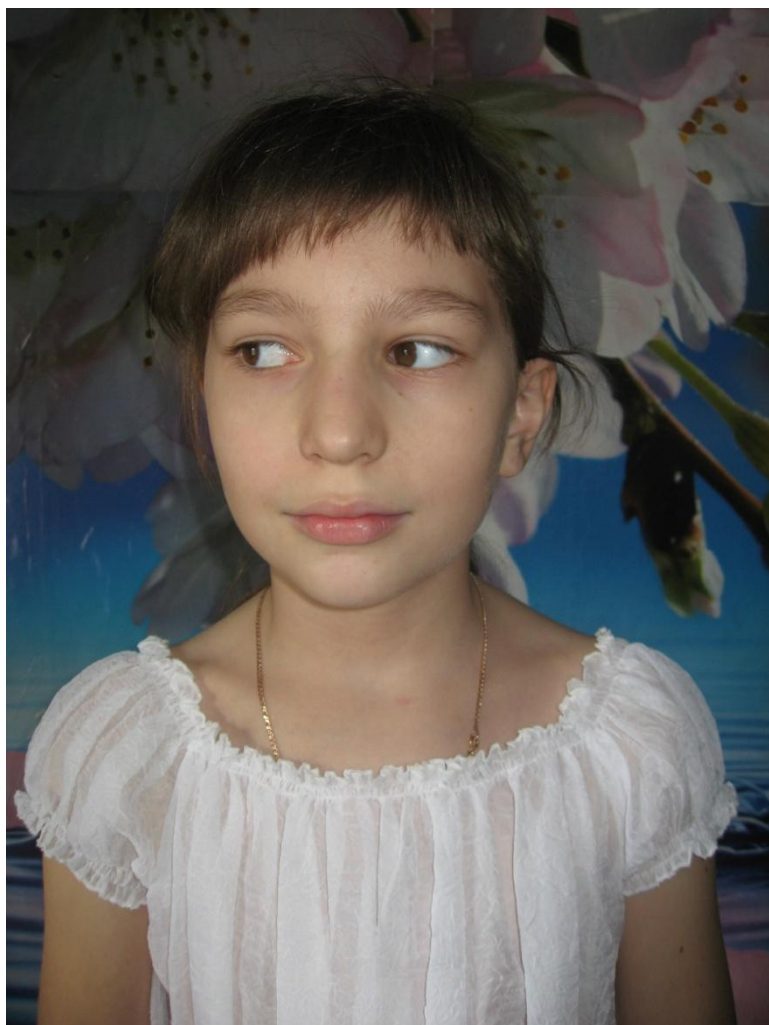
ЗАДАНИЕ: ПРОСЛЕДИТЕ ГЛАЗАМИ ПО УКАЗАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ.



УПРАЖНЕНИЕ

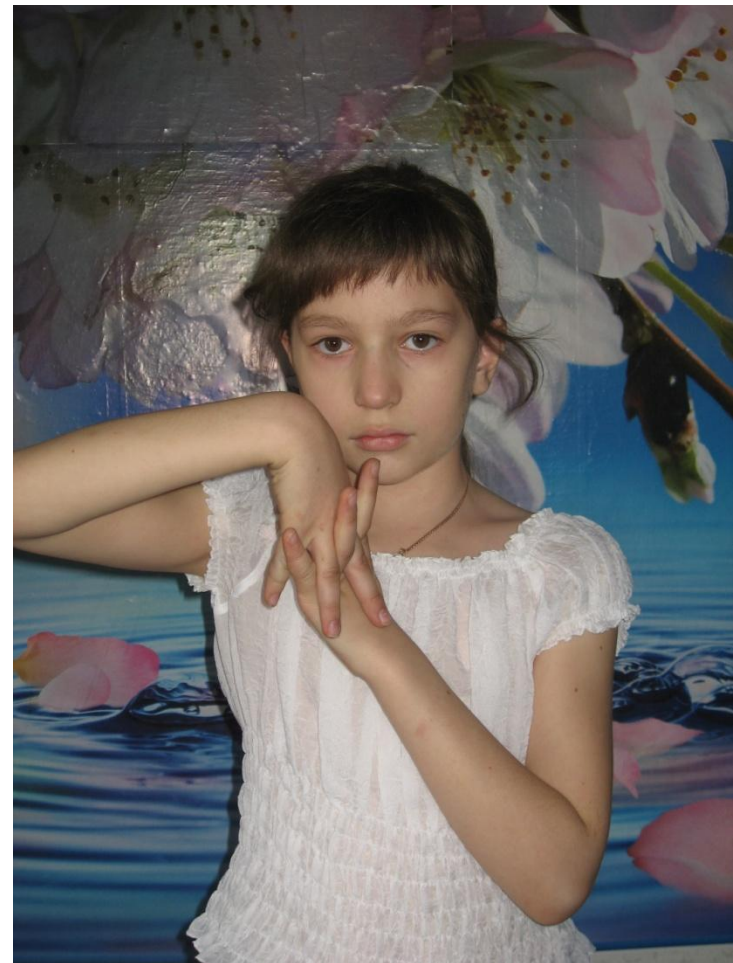
СМОТРИ ВЛЕВО
ВПРАВО

СМОТРИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ПАЛЬЦЕВ

- **1 упр.** Разотрите ладошки, возьмите пальцы "в замок" и покрутите, изобразите волну (в течение 1 минуты)



2 упр. Вытяните руки вперед, разверните их тыльными сторонами друг к другу, скрестите и сплетите в замок. Теперь попробуйте вывернуть руки (повторить 3 раза)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ШЕИ

- ▣ **1 упр.** *Загребаящими движениями массируйте воротниковую зону.*



□ **2упр.** Поочерёдно наклоняйте голову вперёд-назад
(по 4 раза)

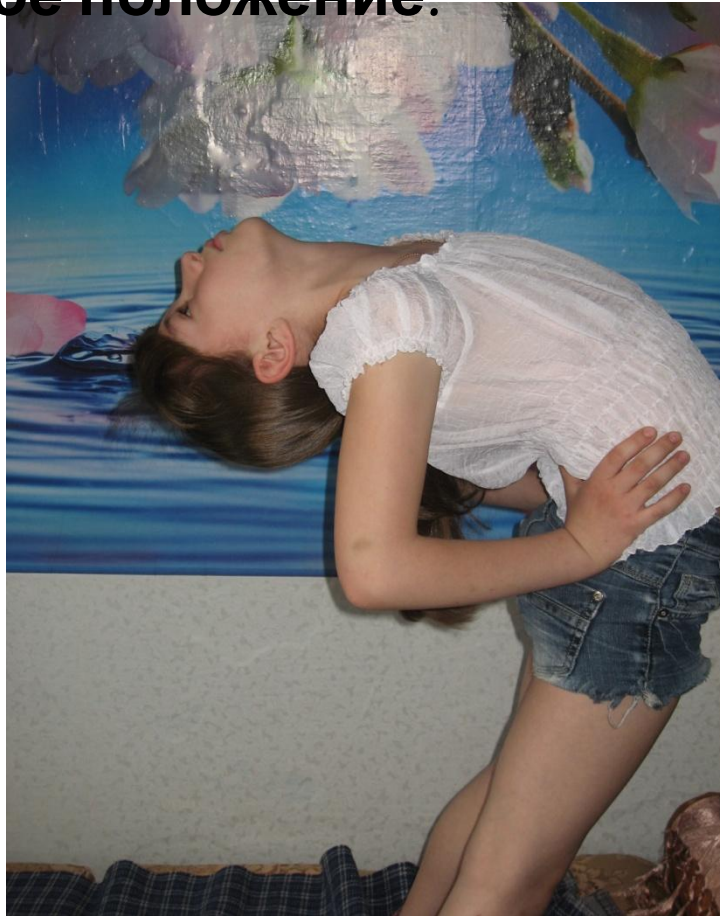


Зупр. Поочерёдно наклоняйте голову
вправо-влево (по 4 раза)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ СПИНЫ

1 упр. Стоя, руки лежат на бедрах .Медленно отклоняться назад, «глядя в небо». Вернуться в исходное положение.



▣ **2 упр.** Наклоны в правую и левую сторону (по 4 раза)



Спасибо за внимание!

