

Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления

3. И.П. - основная стойка.

3.1 – правая рука вверх, левая рука на поясе, наклон вперед;

3.2 – И.П.;

3.3 – левая рука вверх, правая рука на поясе, наклон вправо;

3.4 – И.П.

Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.



Рис. 9



Рис. 19



Рис. 20

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз эффективна как профилактика при длительном напряжении органов зрения во время чтения, работы за компьютером и т.д. Улучшить зрение с её помощью можно только при незначительных нарушениях, связанных с перенапряжением или расслаблением мышц глаза (ложная близорукость, спазм аккомодации и др.).



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево (2 раза).



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза. Начнём заниматься.



