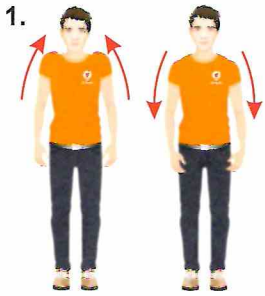
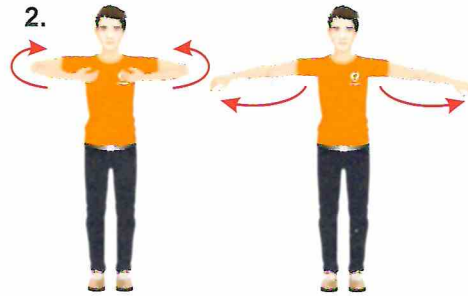


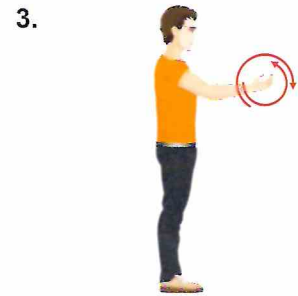
# Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса



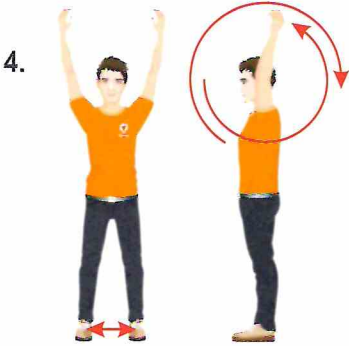
1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.



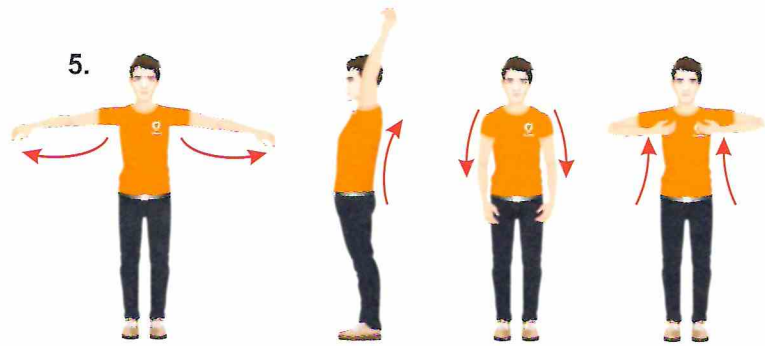
2. Руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3-4 - то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.



3. Руки вперед. На счет 1-2 - ладони вниз, 3-4 - ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

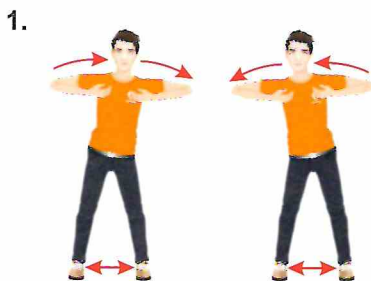


4. Ноги врозь. На счет 1-4 - последовательные круговые движения руками назад, 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

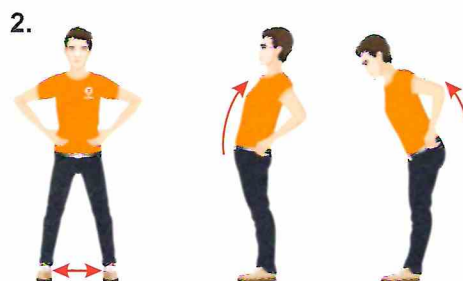


5. На счет 1 - махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2 - расслабить мышцы плеч, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.

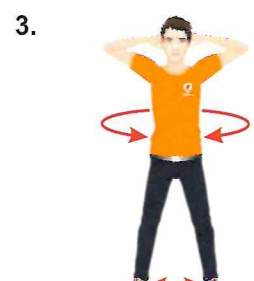
# Комплекс упражнений для туловища и ног



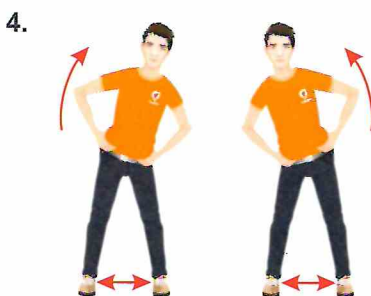
1. На счет 1-2 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.



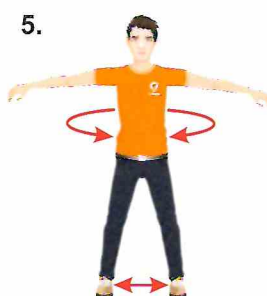
2. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - прогнуться назад, 3-4 - вперед. Повторить 4-6 раз.



3. Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 - резкий поворот налево, на счет 2 - направо. Повторить 6-8 раз.



4. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - наклон туловища налево, 3-4 - направо. Повторить 6-8 раз.



5. Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 - резкий поворот направо, 3-4 - налево. Повторить 6-8 раз.



ссылка на сайт  
**OхраPro.ru**

# Комплекс упражнений для глаз

плакат разработан

**ОхряПро**



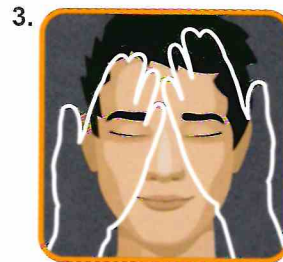
OxraPro.ru



1. Потереть друг о друга ладони, чтобы они согрелись.



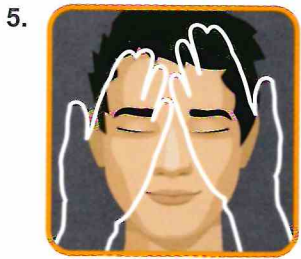
2. Прикладываем ладони к глазам так, чтобы была полная темнота.



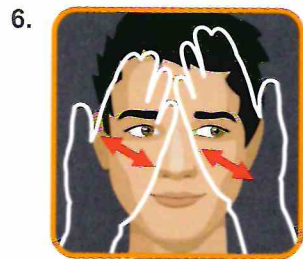
3. Руки не убираем. Хлопаем ресницами.



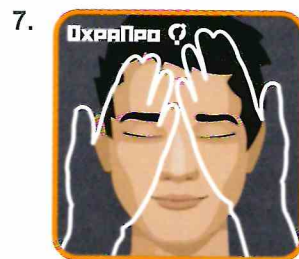
4. Ведем диагональ глазами справа налево 3 раза.



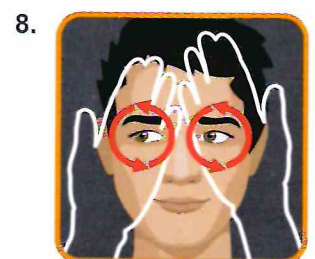
5. Руки не убираем. Хлопаем ресницами.



6. Ведем диагональ глазами слева направо 3 раза.



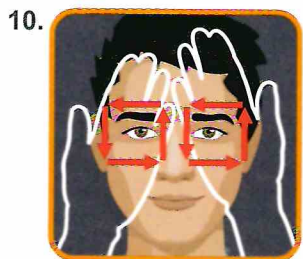
7. Руки не убираем. Хлопаем ресницами.



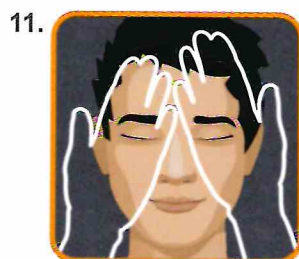
8. Рисуем круг 3 раза.



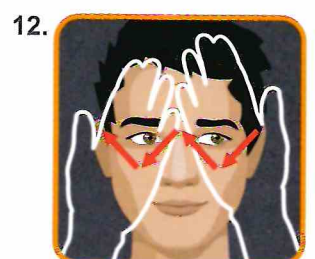
9. Руки не убираем. Хлопаем ресницами.



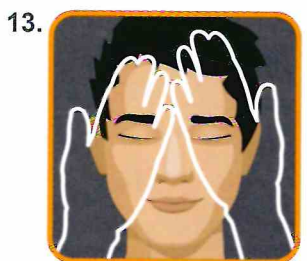
10. Рисуем прямоугольники 3 раза.



11. Руки не убираем. Хлопаем ресницами.



12. Рисуем зигзаги 3 раза.



13. Руки не убираем. Хлопаем ресницами.

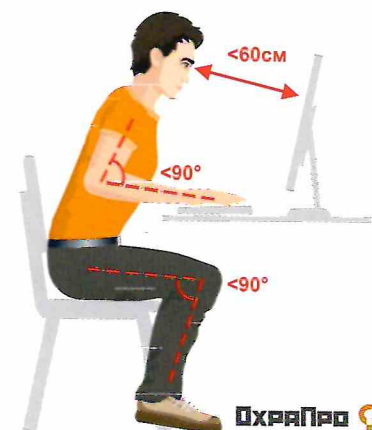
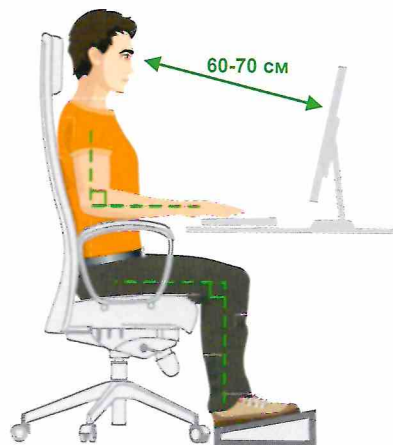


14. Медленно отводим ладони от глаз.

## Правильная посадка за компьютером

✓ Правильно

✗ Неправильно



ОхряПро