

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ГЛАЗ



Закрывать глаза, только открывая глаза выдох. На счет 1-4 открыть глаза, расслабить глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Посмотреть на горизонтальную и вертикальную линии на счет 1-4. Обратить взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Во все стороны головы, посмотреть "вверх-вперед-влево-вниз", затем "вдаль" на счет 1-6. Пройдись по алфавиту "верх-вперед-вниз" и слова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



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

Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - прогнуть локти назад над плечевыми суставами. На счет 3-4 - в стороны. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.



Ноги врозь. На счет 1-4 одновременно круговые движения руками назад; 5-6 - вперед. Руки не согнуть, туловище не покачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

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



На счет 1 сделать размах туловища в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабить мышцы шеи, "пронести" руки и прогнуться из стороны в сторону. Повторить 6-8 раз.

ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



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



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 разогнуть колени, на счет 2 выпрямить. Повторить 6-8 раз.



Ноги врозь, руки на пояс. На счет 1-2 сделать туловище вперед, 3-4 назад. Повторить 6-8 раз.



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



Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 разогнуть колени, 3-4 сделать. Повторить 6-8 раз.