Физминутка.

Упражнение для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5раз.
2. Крепко зажмурить глаза, считая до 3-х, открыть их и посмотреть вдаль, считая до 5-и. Повторить 4-5раз.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

1. Сидя на стуле на 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, на 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.
2. Стоя или сидя, руки на поясе, на 1 махом левую руку занести через правое плечо повернуть голову налево, на 2 исходное положение, на 3 махом правую руку занести через левое плечо повернуть голову направо, на 4 исходное положение. Повторить 4-5раз.

Физминутка.

Упражнение для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5раз.
2. Крепко зажмурить глаза, считая до 3-х, открыть их и посмотреть вдаль, считая до 5-и. Повторить 4-5раз.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

1. Сидя на стуле на 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, на 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.
2. Стоя или сидя, руки на поясе, на 1 махом левую руку занести через правое плечо повернуть голову налево, на 2 исходное положение, на 3 махом правую руку занести через левое плечо повернуть голову направо, на 4 исходное положение. Повторить 4-5раз.