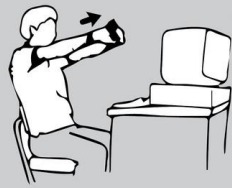
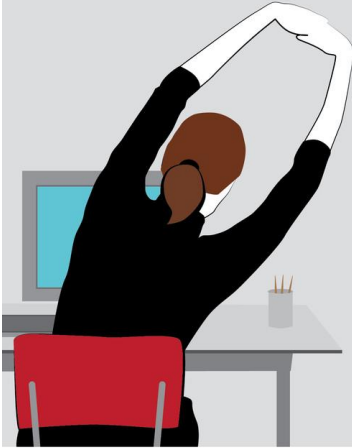


ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1 10-15 секунд
2 раза

4 8-10 секунд
в каждую сторону



5 3-5 секунд
три раза



8 10-15 секунд
вращение каждой лодыжкой



10 3-5 секунд
три раза



2 10-15 секунд



3 8-10 секунд
каждой рукой



6 3-5 секунд
в каждую сторону



7 8-10 секунд



9 8-10 секунд
в каждую сторону



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Движение глаз
вправо-влево



Движение глазами по
диагонали: нижний правый
угол и верхний левый.
Аналогично в
противоположном
направлении



Движение глаз
вверх-вниз



Круговые движения
глазами



Сведение глаз к носу



Частое моргание
глазами