

## ПРОФІЛАКТИЧНІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ВПРАВИ

### *Зорова гімнастика*

- \* Закрийте очі, сильно напружте очні м'язи, на рахунок 1-4, потім розкрийте очі, розслабивши м'язи. Подивіться вдалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
- \* Подивитися на перенісся і затримати погляд на рахунок 1-4. До втоми очей не доводити. Потім відкрити очі, подивитися вдалину на рахунок 1-6. повторити 4-5 разів
- \* Не повертаючи голови, подивитися праворуч і зафіксувати погляд на рахунок 1-4, потім подивитися вдалину прямо на рахунок 1-6. Аналогічним способом виконуються вправи, але з фіксацією [огляду вліво, нагору і вниз. Повторити 3-4 разу.
- \* Перенести погляд швидко по діагоналі: праворуч, нагору, ліворуч, вниз, потім прямо вдалину на рахунок 1-6; потім ліворуч вгору — праворуч вниз і подивитися вдалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів

### *Для мозкового кровообігу*

- \* 1 — руки за голову; лікті розвести ширше, голову нахилити вниз . 2 — лікті вперед. 3-4 — руки розслабити вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
- \* Зустрічними махами перемінити положення рук. Махи закінчувати ривками рук вгору. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
- \* В. п. — сидячи на стільці. 1-2 відвести голову гору і плавно нахилити вниз. 3-4 — голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.