

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



ВЫПОЛНЯЕТСЯ СТОЯ



1. Руки поднимите вверх — вдох.
Опустите вниз — выдох.
Повторите еще 2 раза.
2. Руки вытяните вперед.
Выполняйте сгибание
и разгибание кистей 7 раз.
3. Вращения в локтевых суставах
(4 повторения в направлении «от
себя», 4 – «на себя»).
4. Вращения в плечевых суставах (4
повторения «от себя»,
4 – «на себя»).
5. Приподнимите плечи.
Сделайте глубокий вдох.
Опустите на выдохе.



ВЫПОЛНЯЕТСЯ СТОЯ



6. Стопы на ширине плеч. Выполняйте перекаты с пятки на носок двумя ногами (5 повторений), затем поочередно (5 повторений).
7. «Горизонтальные ножницы»: прямые, вытянутые перед собой руки разведите в стороны – вдох. Затем скрестите перед грудью — выдох. Повторите 5–6 раз.
8. «Вертикальные ножницы». Руки вытянуты перед собой, кисти сжаты в кулак. Правую руку поднимите вверх, левую — вниз. Вдох. Затем поменяйте. Выдох. Повторите упражнение 5–6 раз.
9. Поднимите ногу, согнутую в колене, до угла в 90° . Опустите. Выполняйте по 5 раз каждой ногой.



ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ



1. Поместите ладони на затылок. Медленно разведите локти в стороны — вдох. Сведите локти перед лицом, наклонив голову вперед – выдох. Повторите 3 раза.
2. Снова поместите ладони на затылок. На выдохе оказывайте давление головой на руки, а через 3 сек на вдохе расслабляйте мышцы шеи (3 повторения).
3. Наклоны головы вправо (3 повторения).
4. Рука упирается в голову слева при попытке наклона влево на выдохе, а через 3 сек — на вдохе мышцы шеи расслабляются (3 повторения).
5. Наклоны головы влево (3 повторения).
6. Рука упирается в голову справа при попытке наклона влево на выдохе, а через 3 секунды — на вдохе — мышцы шеи расслабляются (3 повторения).



ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ



7. Повороты головы вправо (3 повторения).
8. Поворот головы влево (3 повторения).
9. Тянуться макушкой вверх на выдохе по 6 сек (3 повторения).
10. Поднять руки вверх. Вдох. Опустите. Выдох. 3 повторения.
11. Ноги вытянуть перед собой. Тянуть носки стоп на себя. 4-6 повторений.
12. Кисти рук опираются о сиденье стула сзади. Прогнуться, плечи отвести назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 3 повторения.

