

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



# ВЫПОЛНЯЕТСЯ СТОЯ



1. Руки поднимите вверх — вдох.

Опустите вниз — выдох.

Повторите еще 2 раза.

2. Руки вытяните вперед.

Выполнайте 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.

