

Физминутки дома - заряд бодрости и позитива



Познакомьтесь с упражнениями для снятия утомления, которые удобно выполнять дома

Упражнение выполняют стоя. Наклонись вперёд, согни ноги в коленях, соедини ладони и зажми их между коленями. Потри ладонь о ладонь 10-20 секунд. Руки нужно держать выпрямленными. Плечи поочерёдно двигаются вверх и вниз.

"Согревание"



Познакомьтесь с упражнениями для снятия утомления, которые удобно выполнять дома

"Массаж рук"



Встань свободно, руки расположены перед грудью. Активно потри ладонь о ладонь 10-15 секунд. Тёплой ладонью одной руки проведи по тыльной стороне другой ладони в направлении от кончиков пальцев к предплечью 5-7 раз. Выполни то же действие с другой рукой. Проведи ладонью сначала по одному предплечью, а затем по другому по 5-7 раз.

Познакомьтесь с упражнениями для снятия утомления, которые удобно выполнять дома

"Восточный мудрец"



Сядь на коврик, скрестив ноги по-турецки или поджав под себя. Руки положи на колени ладонями вниз, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Сосчитай до 60.

Познакомьтесь с упражнениями для снятия утомления, которые удобно выполнять дома

"Тополь"



Закончи физкультминутку в положении лёжа на спине: выпрями вверх руки и ноги и потряхивай ими 10-20 секунд.