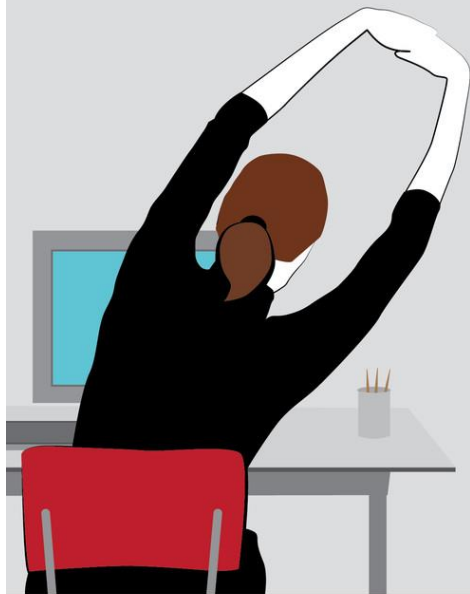
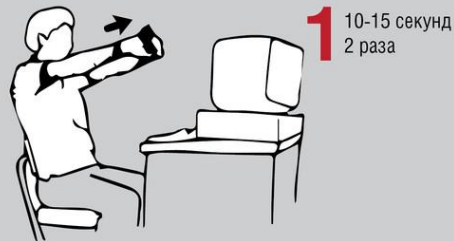


# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



**1** 10-15 секунд  
2 раза



**2** 10-15 секунд

**3** 8-10 секунд  
каждой рукой



**4** 8-10 секунд  
в каждую сторону



**5** 3-5 секунд  
три раза

**6** 3-5 секунд  
в каждую сторону



**7** 8-10 секунд



**8** 10-15 секунд  
вращение каждой  
лодыжкой



**10** 3-5 секунд  
три раза

**9** 8-10 секунд  
в каждую сторону



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Движение глаз  
вправо-влево



Круговые движения  
глазами



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



Сведение глаз к носу



Движение глаз  
вверх-вниз



Частое моргание  
глазами