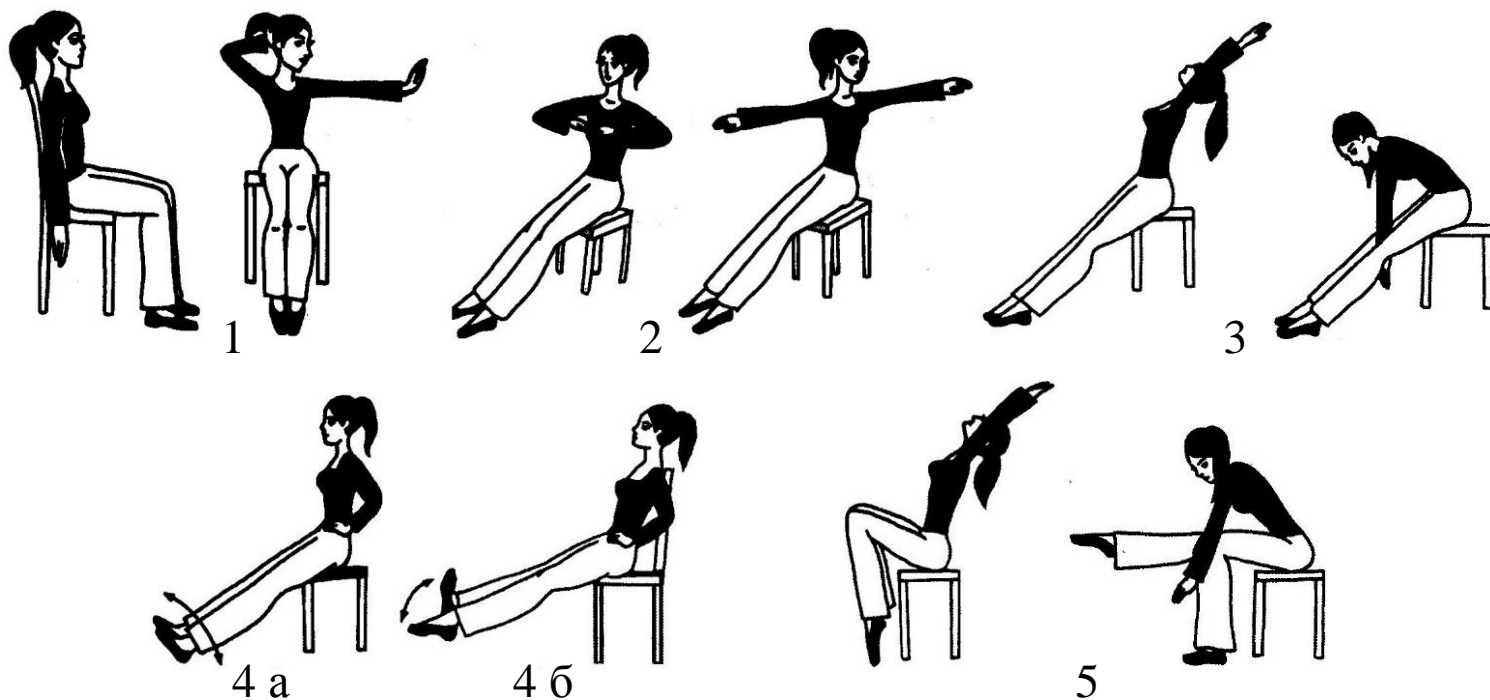


## Физкультурная пауза на рабочем месте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



1. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую вытяните в сторону вдох; (рис. 1). Расслабленно опустите руки вниз (выдох). Повторите 6—8 раз поочередно в каждую сторону.

2. Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны (рис. 2) и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 8—10 раз в каждую сторону.

3. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги (рис. 3). Выпрямляясь, поднимите руки вверх, соедините ноги и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз.

4. Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Слегка согнув колени, разверните обе ноги вправо так чтобы носки ног коснулись пола (рис. 4 а). Выполните то же в другую сторону. Затем поочередно оттягивайте и поднимайте носки (рис. 4 б). Дыхание произвольное. Повторите 10-12 раз.

5. Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх, немного поднимите колени, опираясь на носки. Наклонитесь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши под ней (рис. 5). Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз каждой ногой.

**Все упражнения делаются в исходном положении сидя и в медленном темпе.**