

## Гимнастика для глаз, шеи, спины



Многие согласятся, что онлайн-обучение (при всех приятных моментах) вызывает большую усталость и боль в глазах, шее и спине. Но педагог доп. образования Е.В. Юрчук решила не страдать и найти выход из этой ситуации.

Преподаватель уже неделю занимается со студентами зарядкой! В последние дни Екатерина Викторовна подключила еще и гимнастику для глаз. Студентам очень нравится (к ним присоединяются соседи по комнате)! Это занимает всего 3-5 минут, но эффект чувствуется сразу. Упражнения меняются, но, по мнению преподавателя, основное внимание нужно уделять:

1. Упражнениям на шею и плечи (все упражнения делаем осторожно, не спеша);
2. Упражнениям на позвоночник (лучше всего на растяжку);
3. Упражнениям на глаза (что особенно эффективны упражнения на движение глаз, когда глаза закрыты).

Студенты отдыхают и, заодно, учат новые слова!

Е.В. Юрчук советует следующий комплекс упражнений для  
шеи: <https://www.liveinternet.ru/users/4283939/post256101097/>.

Присоединяйтесь!