#### Задание 1

**Упражнения для укрепления мышц стопы**

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхности стопы.

1. Ходьба по гимнастической палке (канату, веревке), охватывая пред­мет стопами и пальцами ног.
2. Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами, в мо­мент прыжка.
3. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов (скакалки, мяча для настольного тенниса, ластика и т. п.).

5. Сидя, перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и

1. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с разгибанием ко­леней.
2. Захватывание пальцами ног конца гимнастической палки (ручки скал­ки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возь­мите в руки. Затем захватите палку пальцами левой ноги и опустите на пол. То же в обратном порядке.
3. Сидя, сгибание, разгибание, круговые движения стопой вправо и влево с усилием.

#### Задание 2

Гимнастика для глаз

Зрение — это физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему возможность ориен­тироваться в окружающем мире.

Дефицит движений неизбежно отражается на функциональных свойст­вах зрительного аппарата. Близорукость, которая возникает в школьные годы, проявляется преимущественно у учащихся с недостаточным физи­ческим развитием.

Необходимо соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз:

1. Рабочее место (письменный стол) должно быть хорошо осве­щено, свет должен падать слева.
2. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно со­ставлять 30—45 см.
3. При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя чи­тать лежа.
4. Через каждые 40—50 мин занятий надо делать перерыв.
5. При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед теле­визором (на расстоянии 4—5 м), а не сбоку.
6. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50— 70 см.
7. Необходимо выполнять специальную гимнастику, которую де­лают через 7—8 мин от начала работы и после ее окончания (про­должительность 1 мин): поднять глаза кверху и, представив летя­щую бабочку, следить за ее полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы, — двигаться должны толь­ко глаза.
8. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компью­тером непрерывно лишь 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.