

# Фізкультхвилинки на уроці інформатики

**(комплекси вправ для основної та старшої школи)**



## Зміст

Гімнастика для очей.....	3
Вправи для концентрації уваги.....	11
Вправи для розвитку дихання.....	16
Гімнастика для рук.....	19
Дихальні вправи. ....	25
Вправи для спини та шиї. ....	29