

**Проснулась ? Хорошенько потянись  
в постели ,почувствуй как  
просыпается каждая мышца . Можно  
повторить несколько раз.**

**Сидишь за столом и делаешь уроки!  
Положи под ноги бутылку и катай  
под столом – это очень полезно для  
здоровья !**

**Читаешь книгу ,поднимай ноги и  
задерживай их навису 3-5 сек. ,10 раз**