**Ćwiczenia oddechowe:**  Stojąc plecami do ściany nabieramy dużo powietrza i powoli wydmuchujemy powietrze z płuc. ( Inna osoba powoli liczy, aż powietrze zostanie wydmuchane). Kładziemy się na dywanie na wznak i wciągamy nosem dużą ilość powietrza, potem powoli wydmuchujemy powietrze ustami. ( Ktoś inny liczy, aż całe powietrze zostanie wydmuchane). Ten, kto uzyska lepszy wynik, ma większą pojemność płuc.  **Gimnastyka oczu:** spoglądaj do góry, potem powoli na dół ( 2 razy), potem spoglądaj w lewo i powoli w prawo ( 2 razy). Popatrz na zielony kolor np. na zieloną trawę za oknem, na zielony skoroszyt, itp., bo przy zielonym kolorze nasz wzrok odpoczywa.

**Gimnastyka przy komputerze:**

**Na krześle: Gimnastyka nadgarstków: -** Krążenia dłoni w nadgarstkach w kierunku klatki piersiowej kilka razy i kilka razy na zewnątrz. **-** Splatamy dłonie i wykonujemy nimi ruchy okrężne. **-** Następnie splecione dłonie naśladują wagę ( ruch nadgarstków do góry i na dół na przemian). **–** Dłonie łapią powietrze. **Gimnastyka głowy**: - Głowę wznosimy do góry i na dół, potem zwracamy głowę w lewo i w prawo . Potem jeszcze do góry i na dół oraz tym razem zwracamy głowę najpierw w prawo, a potem w lewo. **Gimnastyka ramion:**  - Wznosimy ręce do góry, w bok i oburącz: w prawo, w lewo , w prawo, w lewo (2 razy) - Wykonujemy ruchy okrężne do przody i do tyłu po 3 razy. - Przeplatamy ręce za plecami starając się dotknąć dłońmi. Raz prawą ręką sięgamy lewej, a raz lewą sięgamy prawej. **Gimnastyka nóg:** *( trzymając się poręczy krzesła):* - nożyce: do góry i na dół na przemian prawa i lewa noga, - nożyce skrzyżne ( raz prawa noga jest nad lewą nogą, raz pod lewą nogą, itd.) **Za krzesłem:** *( trzymając dłońmi zagłówka krzesła) :* - wykonujemy przysiady , - lewa noga stoi wyprostowana, a prawą wykonujemy wymachy w prawą i w lewą stronę. Potem następuje zmiana nóg.