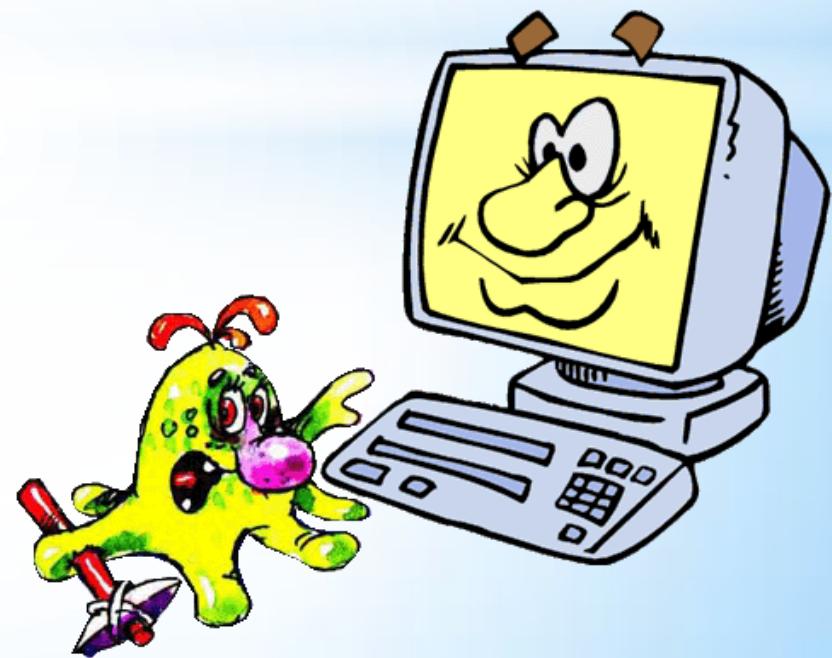
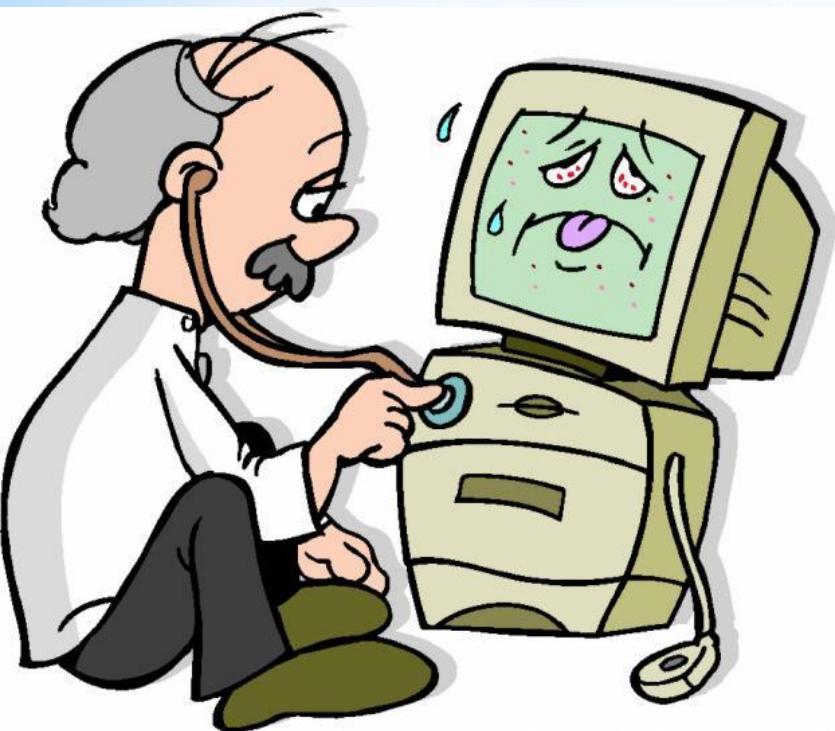


# Компьютерные вирусы и антивирусные программы



# Компьютерные вирусы и антивирусные программы

Персональный компьютер играет в жизни современного человека важную роль, поскольку он помогает ему почти во всех областях его деятельности. Современное общество все больше вовлекается в виртуальный мир Интернета. Но с активным развитием глобальных сетей актуальным является вопрос информационной безопасности, так как проникающие их сети вирусы могут нарушить целостность и сохранность вашей информации. **Защита компьютера от вирусов** - это та задача, решать которую приходится всем пользователям, и особенно тем, кто активно пользуется Интернетом или работает в локальной сети.



Разгадайте ребус. Дайте определение  
зашифрованного понятия.

~~Б~~



, , ,

*Программа*

Разгадайте ребус. Дайте определение  
зашифрованного понятия.

, , ,



И



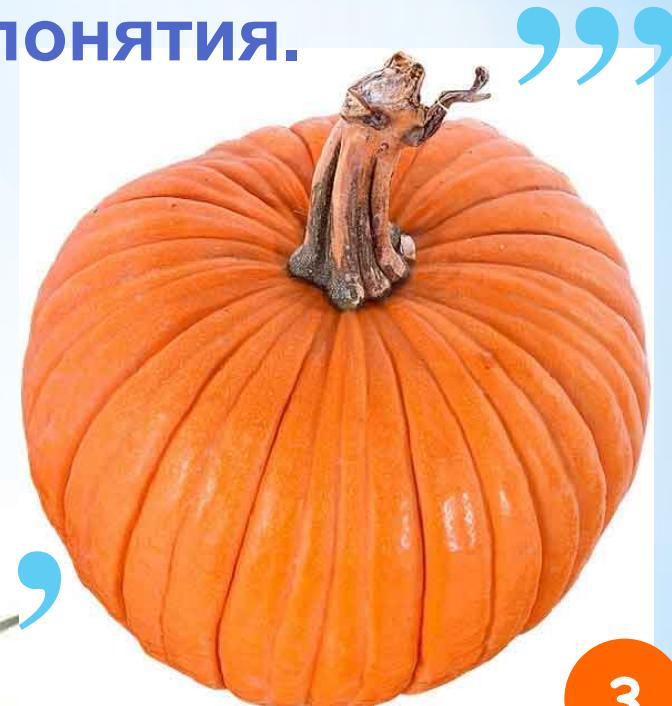
Драйвер

Разгадайте ребус. Дайте определение  
зашифрованного понятия.

“ ”



1



3

” ”



2

PHOTOBYOLEG.RU

**Утилиты**

# ИСТОРИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИРУСОВ

**Первая «эпидемия»** компьютерного вируса произошла в 1986 году, когда вирус по имени Brain (англ. «мозг») «заражал» дискеты персональных компьютеров. В настоящее время известно несколько десятков тысяч вирусов, заражающих компьютеры и распространяющихся по компьютерным сетям.



# Что же такое вирус? И чем биологический вирус отличается от компьютерного?

Обратимся к вирусной энциклопедии «Лаборатории Касперского», электронной энциклопедии Кирилла и Мефодия и к толковому словарю русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой



Вирус - мельчайшая неклеточная  
частица, размножающаяся в живых  
клетках, возбудитель  
инфекционного заболевания.



*Толковый словарь русского языка  
С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой*

# Компьютерный вирус -

специально созданная небольшая программа, способная к саморазмножению, засорению компьютера и выполнению других нежелательных действий.



Энциклопедия вирусов  
«Лаборатории Касперского»  
<http://www.viruslist.com/ru/viruses/encyclopedia>

1. Способность к размножению.
2. Вред для здоровья человека и нежелательные действия для компьютера.
3. Скрытность, т.к. вирусы имеют инкубационный период.



Что же общего между  
биологическим и  
компьютерным вирусами?

# ИСТОРИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИРУСОВ

Первый прототип вируса появился еще в 1971г.. Программист Боб Томас, пытаясь решить задачу передачи информации с одного компьютера на другой, создал программу Creeper, самопроизвольно «перепрыгивавшую» с одной машины на другую в сети компьютерного центра.

Правда эта программа не саморазмножалась, не наносила ущерба.



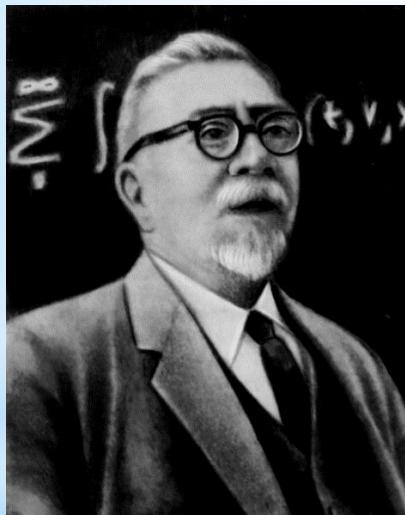
# ИСТОРИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИРУСОВ

Первые исследования саморазмножающихся искусственных конструкций проводилась в середине прошлого столетия учеными фон Нейманом и Винером.





Джон фон Нейман  
(1903 - 1957)



Норберт Винер  
(1894 - 1964)

Фред Коэн

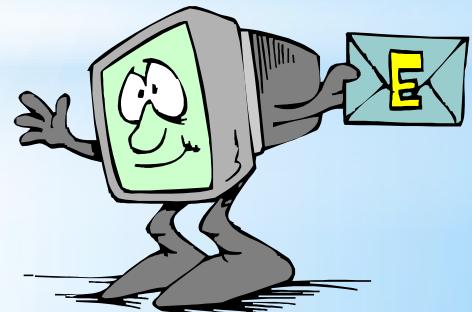
1984

# ЧЕМ ОПАСЕН КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВИРУС?

После заражения компьютера вирус может активизироваться и начать выполнять вредные действия по уничтожению программ и данных.

Активизация вируса может быть связана с различными **событиями**:

- *наступлением определённой даты или дня недели*
- *запуском программы*
- *открытием документа...*



- общее замедление работы компьютера и уменьшение размера свободной оперативной памяти;
- некоторые программы перестают работать или появляются различные ошибки в программах;
- на экран выводятся посторонние символы и сообщения, появляются различные звуковые и видеоэффекты;
- размер некоторых исполняемых файлов и время их создания изменяются;
- некоторые файлы и диски оказываются испорченными;
- компьютер перестает загружаться с жесткого диска.





# ПРИЗНАКИ КЛАССИКАЦИИ



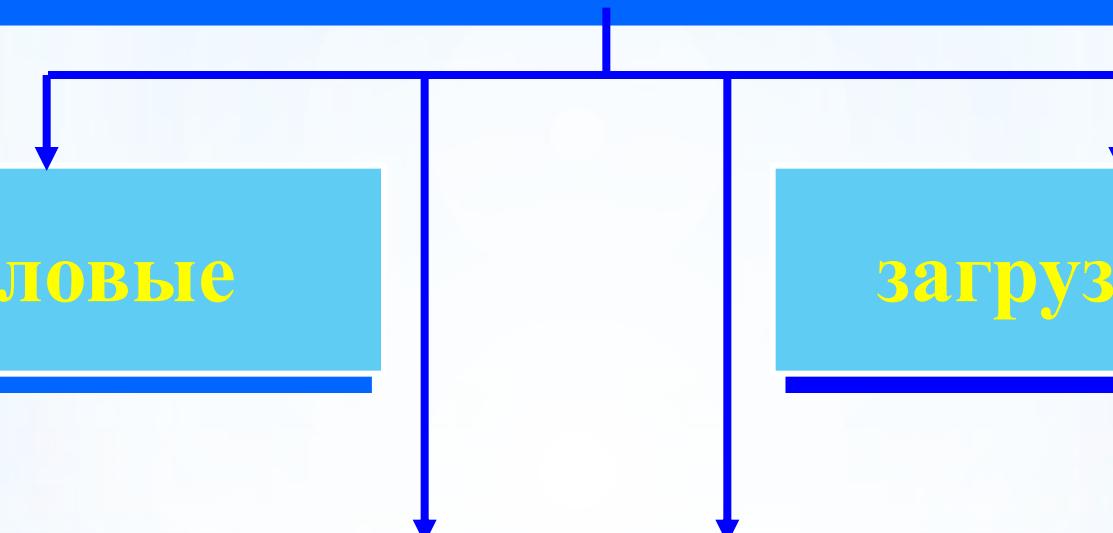
# СРЕДА ОБИТАНИЯ

файловые

загрузочные

макро

сетевые



# ФАЙЛОВЫЕ ВИРУСЫ

Внедряются в программы и активизируются при их запуске. После запуска заражённой программой могут заражать другие файлы до момента выключения компьютера или перезагрузки операционной системы.



# Файловые вирусы

перезаписывающие

компаньоны

файловые черви

вирусы-звенья

паразитические

поражающие код  
программ



# По способу заражения файловые вирусы разделяются на:

1. **Перезаписывающие вирусы.** Записывают свое тело вместо кода программы, не изменяя название исполняемого файла, вследствие чего программа перестает запускаться.
2. **Вирусы-компаньоны.** Создают свою копию на месте заражаемой программы, но не уничтожают оригиналный файл, а переименовывают его или перемещают. При запуске программы вначале выполняется код вируса, а затем управление передается оригинальной программе.
3. **Файловые черви** создают собственные копии с привлекательными для пользователя названиями в надежде, что он их запустит.
4. **Вирусы-звенья** не изменяют код программы, а заставляют ОС выполнить свой код, изменяя адрес местоположения на диске зараженной программы, на собственный адрес.

# По способу заражения файловые вирусы разделяются на:

5. Паразитические вирусы изменяют содержимое файла, добавляя в него свой код. При этом зараженная программа сохраняет полную или частичную работоспособность. Код может внедряться в начало, середину или конец программы.

6. Вирусы, поражающие исходный код программы. Вирусы данного типа поражают исходный код программы или ее компоненты (.OBJ, .LIB, .DCU). После компиляции программы оказываются встроенными в неё.



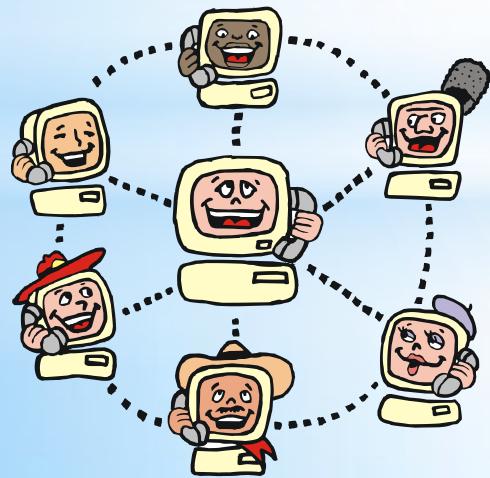
# МАКРОВИРУСЫ

Заражают файлы документов, например текстовых. После загрузки заражённого документа в текстовый редактор макровирус постоянно присутствует в оперативной памяти компьютера и может заражать другие документы. Угроза заражения прекращается только после закрытия текстового редактора.



# СЕТЕВЫЕ ВИРУСЫ

Могут передавать по компьютерным сетям свой программный код и запускать его на компьютерах, подключённых к этой сети. Заражение сетевым вирусом может произойти при работе с электронной почтой или при «путешествиях» по Всемирной паутине.

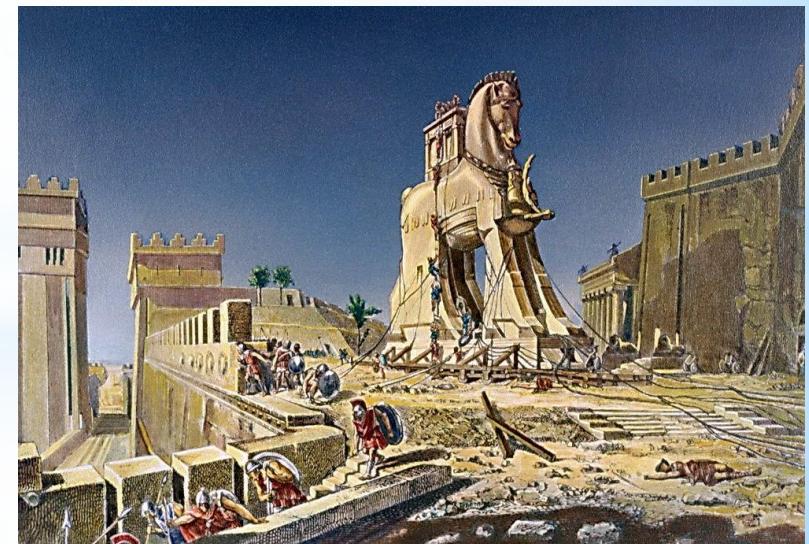


# Сетевые вирусы

сетевые черви

тロянские  
программы

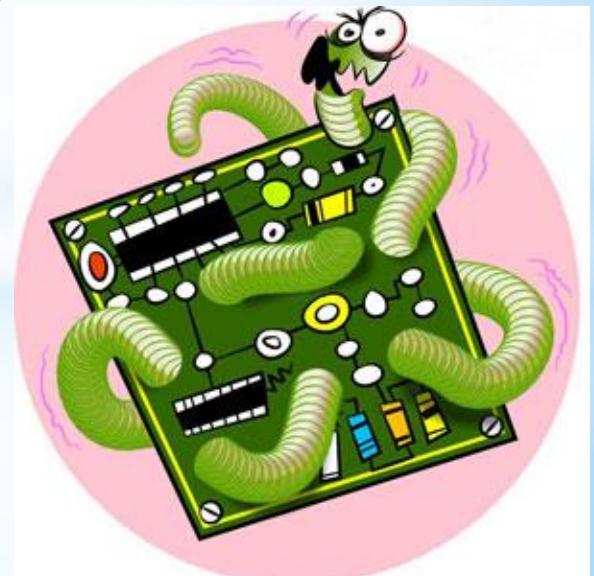
хакерские  
утилиты



# Сетевые вирусы

**Сетевые черви** - программы, распространяющие свои копии по локальным или глобальным сетям с целью:

- проникновения на удаленные компьютеры;
- запуска своей копии на удаленном компьютере;
- дальнейшего распространения на другие

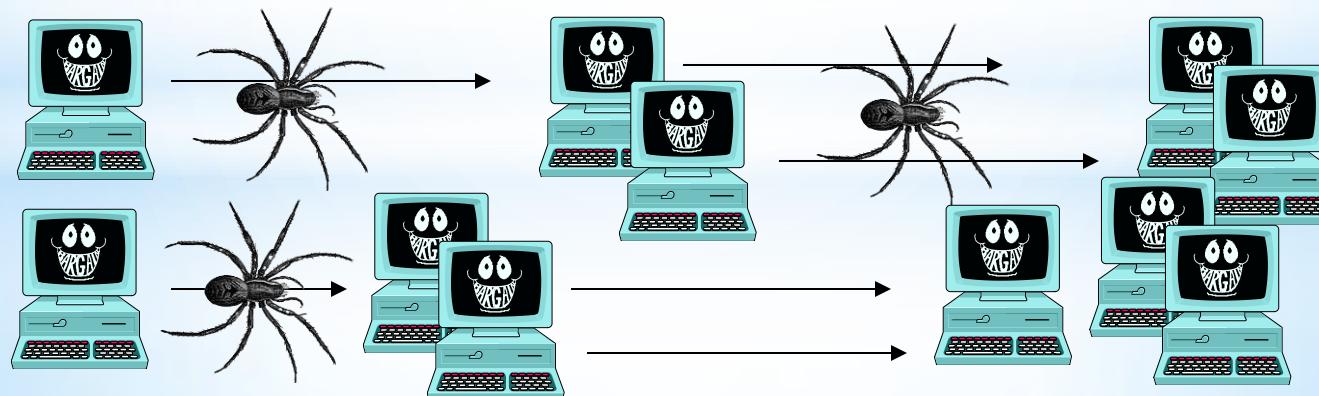


# Сетевые вирусы

## Троянские программы. «Троянский конь»

употребляется в значении: тайный, коварный замысел. Эти программы осуществляют различные несанкционированные пользователем действия:

- сбор информации и ее передача злоумышленникам;
- разрушение информации или злонамеренная модификация;
- нарушение работоспособности компьютера;
- использование ресурсов компьютера в неблаговидных целях.



# Сетевые вирусы

## Хакерские утилиты и прочие вредоносные программы.

К данной категории относятся:

- утилиты автоматизации создания вирусов, червей и троянских программ;
- программные библиотеки, разработанные для создания вредоносного ПО;
- хакерские утилиты скрытия кода зараженных файлов от антивирусной проверки;
- программы, сообщающие пользователю заведомо ложную информацию о своих действиях в системе;
- прочие программы, тем или иным способом намеренно наносящие прямой или косвенный ущерб данному или удаленным компьютерам.



# ОСОБЕННОСТИ АЛГОРИТМА РАБОТЫ

резидентность

стелс-алгоритмы

самошифрование  
полиморфность

нестандартные  
приемы

# Особенности алгоритма работы

**Резидентный вирус** при инфицировании компьютера оставляет в оперативной памяти свою резидентную часть, которая затем перехватывает обращения операционной системы к объектам заражения и внедряется в них. Резидентные вирусы находятся в памяти и являются активными вплоть до выключения компьютера или перезагрузки операционной системы. Нерезидентные вирусы не заражают память компьютера и сохраняют активность ограниченное время. Резидентными можно считать макро-вирусы, поскольку они постоянно присутствуют в памяти компьютера на все время работы зараженного редактора.

Использование **стел-алгоритмов** позволяет вирусам полностью или частично скрыть себя в системе. Наиболее распространенным стелс-алгоритмом является перехват запросов ОС на чтение/запись зараженных объектов. Стес-вирусы при этом либо временно лечат их, либо «подставляют» вместо себя незараженные участки информации.

# Особенности алгоритма работы

## **Самошифрование и полиморфность**

используются практически всеми типами вирусов для того, чтобы максимально усложнить процедуру детектирования вируса. Полиморфик-вирусы - это достаточно труднообнаружимые вирусы, не имеющие сигнатур, т.е. не содержащие ни одного постоянного участка кода. В большинстве случаев два образца одного и того же полиморфик-вируса не будут иметь ни одного совпадения. Это достигается шифрованием основного тела вируса и модификациями программы-расшифровщика.

Различные **нестандартные приемы** часто используются в вирусах для того, чтобы как можно глубже спрятать себя в ядре ОС, защитить от обнаружения свою резидентную копию, затруднить лечение от вируса и т.д.

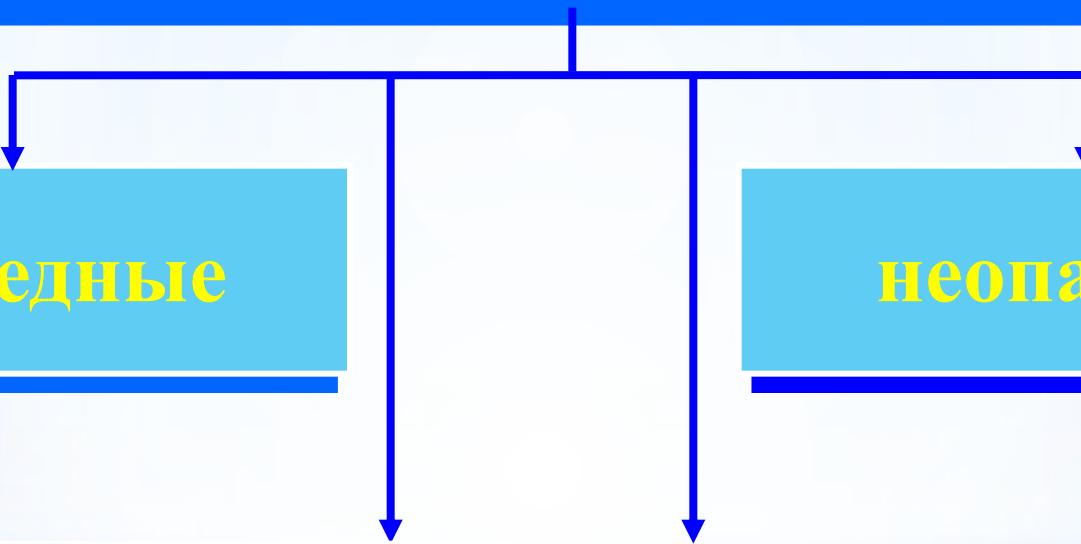
# ДЕСТРУКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

безвредные

неопасные

опасные

очень опасные



# По деструктивным особенностям вирусы можно разделить на:

- \* **безвредные**, т.е. никак не влияющие на работу компьютера (кроме уменьшения свободной памяти на диске в результате своего распространения);
- \* **неопасные**, влияние которых ограничивается уменьшением свободной памяти на диске и графическими, звуковыми и пр. эффектами;
- \* **опасные вирусы**, которые могут привести к серьезным сбоям в работе компьютера;
- \* **очень опасные**, в алгоритмах работы которых заведомо заложены процедуры, которые могут привести к потере программ, уничтожить данные, стереть необходимую для работы компьютера информацию, записанную в системных областях памяти, и даже, как гласит одна из непроверенных компьютерных легенд, способствовать быстрому износу движущихся частей механизмов - вводить в резонанс и разрушать головки некоторых типов винчестеров.



# Физкультминутка



## Упражнение первое:

резко зажмурить глаза на 2-3 секунды: и широко открыть на 2-3 секунды, повторить упражнение 10 раз.

## Упражнение второе:

часто-часто моргать глазами, повторить 10 раз.

## Упражнение третье:

поднять глаза вверх, при этом голова остается в одном положении, задержать взгляд на 2-3 секунды, затем опустить глаза вниз и задержать взгляд на 2-3 секунды  
повторить упражнение 10 раз .



# Пути проникновения вирусов



■ Глобальная сеть Internet

■ Электронная почта

■ Локальная сеть

■ Компьютеры «Общего назначения»

■ Пиратское программное обеспечение

■ Ремонтные службы

■ Съемные накопители

# Пути проникновения вирусов

## Глобальная сеть Интернет

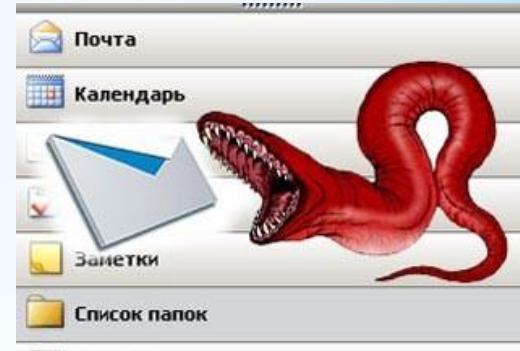
Основным источником вирусов на сегодняшний день является глобальная сеть Internet. Возможно заражение через страницы Интернет ввиду наличия на страницах всемирной паутины различного «активного» содержимого: скриптов, ActiveX-компоненты, Java-апплетов. В этом случае используются уязвимости программного обеспечения, установленного на компьютере пользователя, либо уязвимости в ПО владельца сайта, а ничего не подозревающие пользователи зайдя на такой сайт рискуют заразить свой компьютер.



# Пути проникновения вирусов

## Электронная почта

Сейчас один из основных каналов распространения вирусов. Обычно вирусы в письмах электронной почты маскируются под безобидные вложения: картинки, документы, музыку, ссылки на сайты. В некоторых письмах могут содержаться действительно только ссылки, то есть в самих письмах может и не быть вредоносного кода, но если открыть такую ссылку, то можно попасть на специально созданный веб-сайт, содержащий вирусный код. Многие почтовые вирусы, попав на компьютер пользователя, затем используют адресную книгу из установленных почтовых клиентов типа Outlook для рассылки самого себя дальше.

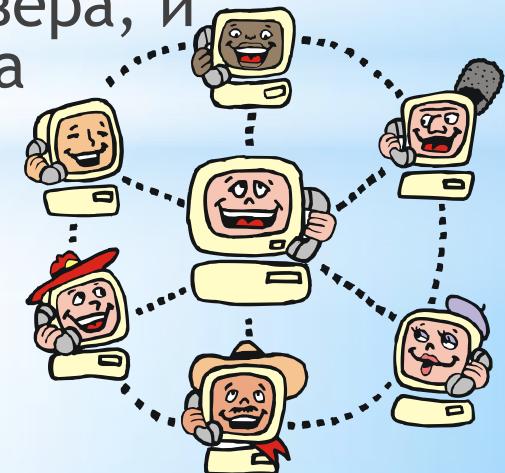


# Пути проникновения вирусов

## Локальные сети

Третий путь «быстрого заражения» — локальные сети. Если не принимать необходимых мер защиты, то зараженная рабочая станция при входе в сеть заражает один или несколько служебных файлов на сервере

На следующий день пользователи при входе в сеть запускают зараженные файлы с сервера, и вирус, таким образом, получает доступ на компьютеры пользователей.



# Пути проникновения вирусов

## Персональные компьютеры «общего пользования»

Опасность представляют также компьютеры, установленные в учебных заведениях. Если один из учащихся принес на своих носителях вирус и заразил какой-либо учебный компьютер, то очередную «заразу» получат и носители всех остальных учащихся, работающих на этом компьютере.

То же относится и к домашним компьютерам, если на них работает более одного человека.

## Пиратское программное обеспечение

Нелегальные копии программного обеспечения, как это было всегда, являются одной из основных «зон риска». Часто пиратские копии на дисках содержат файлы, зараженные самыми разнообразными типами вирусов.



# Пути проникновения вирусов

## Ремонтные службы

Достаточно редко, но до сих пор вполне реально заражение компьютера вирусом при его ремонте или профилактическом осмотре. Ремонтники — тоже люди, и некоторым из них свойственно наплевательское отношение к элементарным правилам компьютерной безопасности.

## Съемные накопители

В настоящее время большое количество вирусов распространяется через съемные накопители, включая цифровые фотоаппараты, цифровые видеокамеры, цифровые плееры (MP3-плееры), сотовые телефоны.



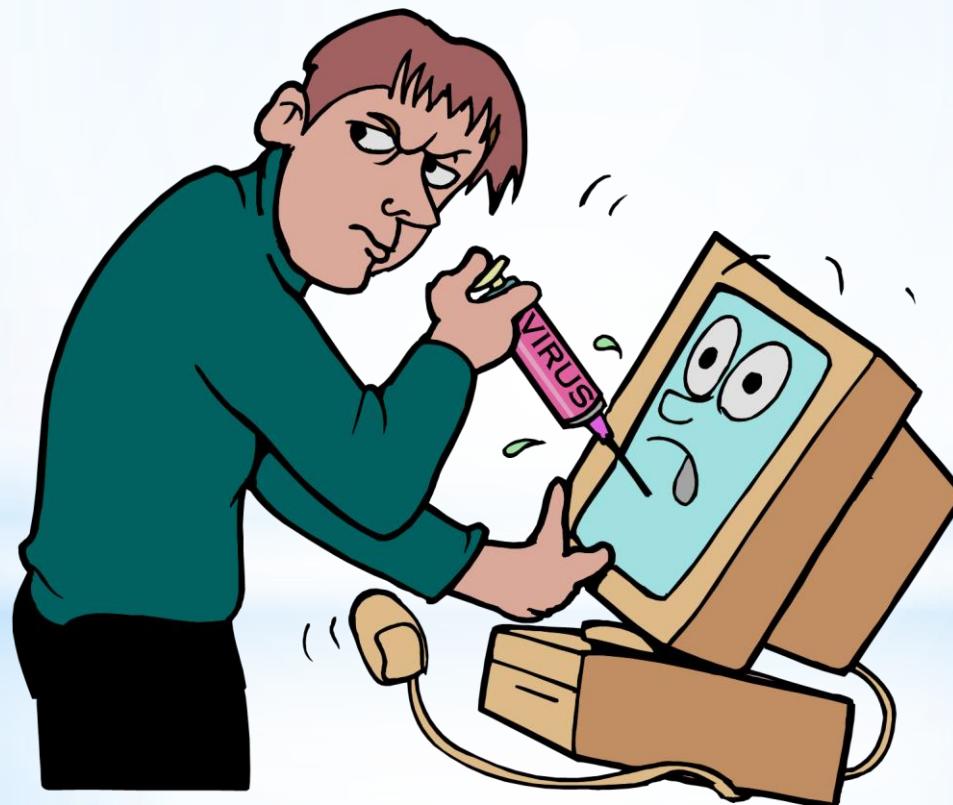


# Методы защиты

- ◆ Защита локальных сетей
- ◆ Использование дистрибутивного ПО
- ◆ Резервное копирование информации
- ◆ Использование антивирусных программ
- ◆ Не запускать непроверенные файлы



# Антивирусные программы



# Критерии выбора антивирусных программ

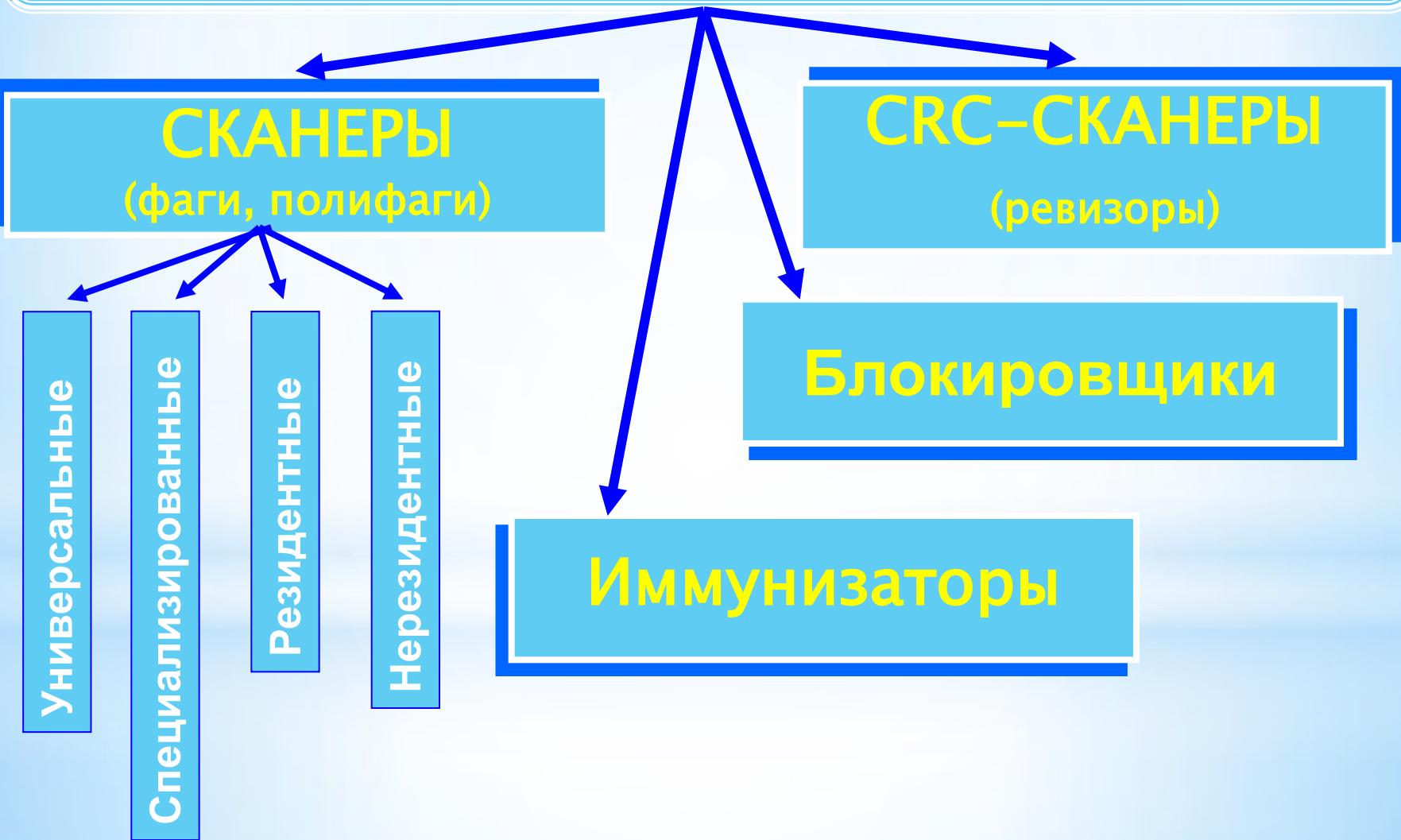
- ▶ Надежность и удобство в работе
- ▶ Качество обнаружения вирусов
- ▶ Существование версий под все популярные платформы
- ▶ Скорость работы
- ▶ Наличие дополнительных функций и возможностей



# ПРОЦЕСС ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ И ЛЕЧЕНИЯ ФАЙЛА



# АНТИВИРУСНЫЕ ПРОГРАММЫ





Принцип работы антивирусных сканеров основан на проверке файлов, секторов и системной памяти и поиске в них вирусов

Программы-  
детекторы



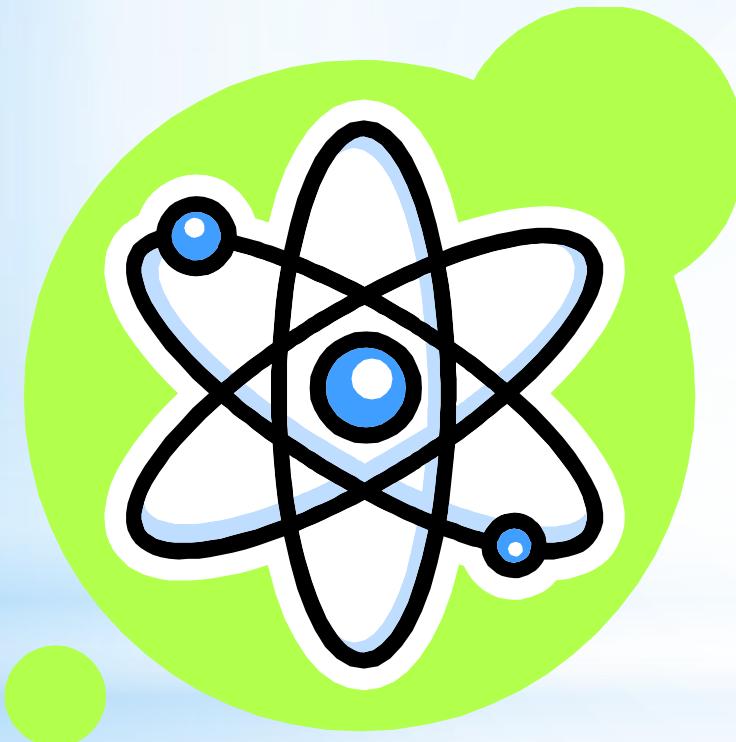
Принцип работы антивирусных сканеров основан на проверке файлов, секторов и системной памяти и поиске в них вирусов

# Программы-доктора



## Программы-ревизоры

Принцип их работы состоит в подсчете контрольных сумм для присутствующих на диске файлов/системных секторов. Эти суммы затем сохраняются в базе данных антивируса, как, впрочем, и некоторая другая информация: длины файлов, даты их последней модификации и т.д. При последующем запуске CRC-сканеры сверяют данные, содержащиеся в базе данных, с реально подсчитанными значениями. Если информация о файле, записанная в базе данных, не совпадает с реальными значениями, то CRC-сканеры сигнализируют о том, что файл был изменен или заражен вирусом.



Антивирусные блокировщики – это резидентные программы, перехватывающие «вирусо-опасные» ситуации и сообщающие об этом пользователю. К «вирусо-опасным» относятся вызовы на открытие для записи в выполняемые файлы, запись в boot-сектора дисков или винчестера, попытки программ остаться резидентно и т.д., то есть вызовы, которые характерны для вирусов в моменты из размножения.

# Программы-фильтры



Иммунизаторы делятся на два типа: иммунизаторы, сообщающие о заражении, и иммунизаторы, блокирующие заражение каким-либо типом вируса.

# Программы-вакцины



# Advanced DiskInfoScope™



- Рабочий стол
- Мой компьютер
  - Дискета 3,5" A:
  - Диск C: 20 янв 2005 г.
  - Диск D: 20 янв 2005 г.

Режимы

Без CRC

Не обнов.

Настройки

Старт

Выход

<http://www.adinf.com>

Диски: 0

Готово 0 из 0

Нажмите "Старт" для начала работы или F1 для помощи

# ESET Smart Security 4

Business Edition



Состояние защиты



Сканирование ПК



Обновление



Настройка



Справка и поддержка



## Максимальная степень защиты

- ✓ Защита от вирусов и шпионских программ
- ✓ Персональный файервол
- ✓ Модуль защиты от спама

Количество обнаруженных атак: 0

Версия вирусной базы данных сигнатур: 4798 (20100122)

**Антивирус**



**Касперского**

# **Возможности программы**

## **Антивирус Касперского**

- ▶ защита от вирусов, троянских программ и червей;
- ▶ защита от шпионских, рекламных и других потенциально опасных программ;
- ▶ проверка файлов, почты и интернет-трафика в реальном времени;
- ▶ проактивная защита от новых и неизвестных угроз;
- ▶ антивирусная проверка данных на любых типах съемных носителей;
- ▶ проверка и лечение архивированных файлов;
- ▶ контроль выполнения опасных макрокоманд в документах Microsoft Office;
- ▶ средства создания диска аварийного восстановления системы.



Защита

Позитивная защита  
Антивирус

Анти-Спам



Плагин вирусов



Сервис

Обновление

Файлы данных

Аварийный диск

Поддержка

Сервис

Информация о программе

Версия: 6.0.3.837  
Срочное обновление: b.c.d.e  
Дата выпуска сигнатур: 17.12.2008 12:59:56  
Количество сигнатур: 1468877

Информация о системе

Операционная система: Microsoft Windows XP Professional Service Pack 3 (build 2600)

Информация о лицензии

Владелец: ОУсредняя ОШ З "Образовательный центр"  
Мартынова Ольга Владимировна  
Россия  
пр-т Гагарина

Номер: 0B2C-0003F4-03CA22F7  
Тип: Коммерческая на 89 компьютеров  
Дата окончания: 03.01.2011 2:59:59



# Законодательство Российской Федерации о вредоносных программах

# **Глава 28**

**«Преступления в сфере  
компьютерной информации»**

Уголовного кодекса  
Российской Федерации

# **Статья 273**

*«Создание программ для ЭВМ или внесение изменений в существующие программы, заведомо приводящих к несанкционированному уничтожению, блокированию, модификации либо копированию информации, нарушению работы ЭВМ, системы ЭВМ или их сети, а равно использование либо распространение таких программ, или машинных носителей с такими программами, - наказываются лишением свободы на срок до трех лет со штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда, в размере заработка платы, или иного дохода осужденного за период от двух до пяти месяцев.*

*То же деяние, повлекшее по неосторожности тяжкие последствия, - наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет».*

**Статья 273 гласит:**

- \* Используя выписку из главы 28 «Преступления в сфере компьютерной информации» Уголовного Кодекса Российской Федерации ответьте на следующий вопрос: «Можно ли квалифицировать действия лица (группы лиц) в описанной ситуации как противоправные?» Ответ необходимо обосновать, указав соответствующий нормативный документ, его статью пункт статьи.

## Задача 1.

П. П. Андреев, сотрудник одного из филиалов ИТ-банка, внедрил в компьютерную банковскую систему вирус, уничтоживший исполняемые файлы (файлы с расширением .exe). В результате внедрения этого вируса было уничтожено 40% банковских программных приложений, что принесло банку материальный ущерб в размере 750 000 рублей.

\* Используя выписку из главы 28 «Преступления в сфере компьютерной информации» Уголовного Кодекса Российской Федерации ответьте на следующий вопрос: «Можно ли квалифицировать действия лица (группы лиц) в описанной ситуации как противоправные?» Ответ необходимо обосновать, указав соответствующий нормативный документ, его статью пункт статьи.

## Задача 2.

Будет ли удовлетворен иск компании «Интермедиа» о привлечении к уголовной ответственности гражданина Р. И. Сизова и выплате им фирме денежной компенсации, если он внедрил в компьютерную сеть компании программу, действие которой заключается в уничтожении исполняемых файлов в какой-либо компьютерной сети?

Функционирование данной программы принесло убытки разным организациям на общую сумму 670 000 рублей.

# СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ

антивирусные программы

брандмауэры или файрволы

антишипионы

# Функции файрвола

- информирует пользователя о попытках извне получить несанкционированный доступ к ресурсам данного компьютера, а также блокирует эти попытки;
- предотвращает попытки несанкционированно передать в сеть информацию с вашего компьютера (хищение паролей и конфиденциальной информации);
- отслеживает любые изменения в размерах выполняемых файлов, которые могут быть свидетельством заражения вирусом;
- блокирует рекламные окна на интернетовых сайтах;

# Функции файрвола

- предупреждает, когда одна программа пытается запустить другую программу (это тоже может быть следствием работы вируса);
- закрывает от возможного доступа определенные сетевые порты компьютера;
- предупреждает о так называемом сканировании портов вашего компьютера, так как это может быть предвестником хакерской атаки;
- блокирует выполнение различных шпионских программ;
- предотвращает деструктивные действия троянских программ.

- скачивание бесплатного программного обеспечения;
- вирусы и трояны;
- сайты сомнительного содержания.

# Пути проникновения рекламных шпионов

Из предложенного списка уберите термины,  
не относящиеся к антивирусным программам:

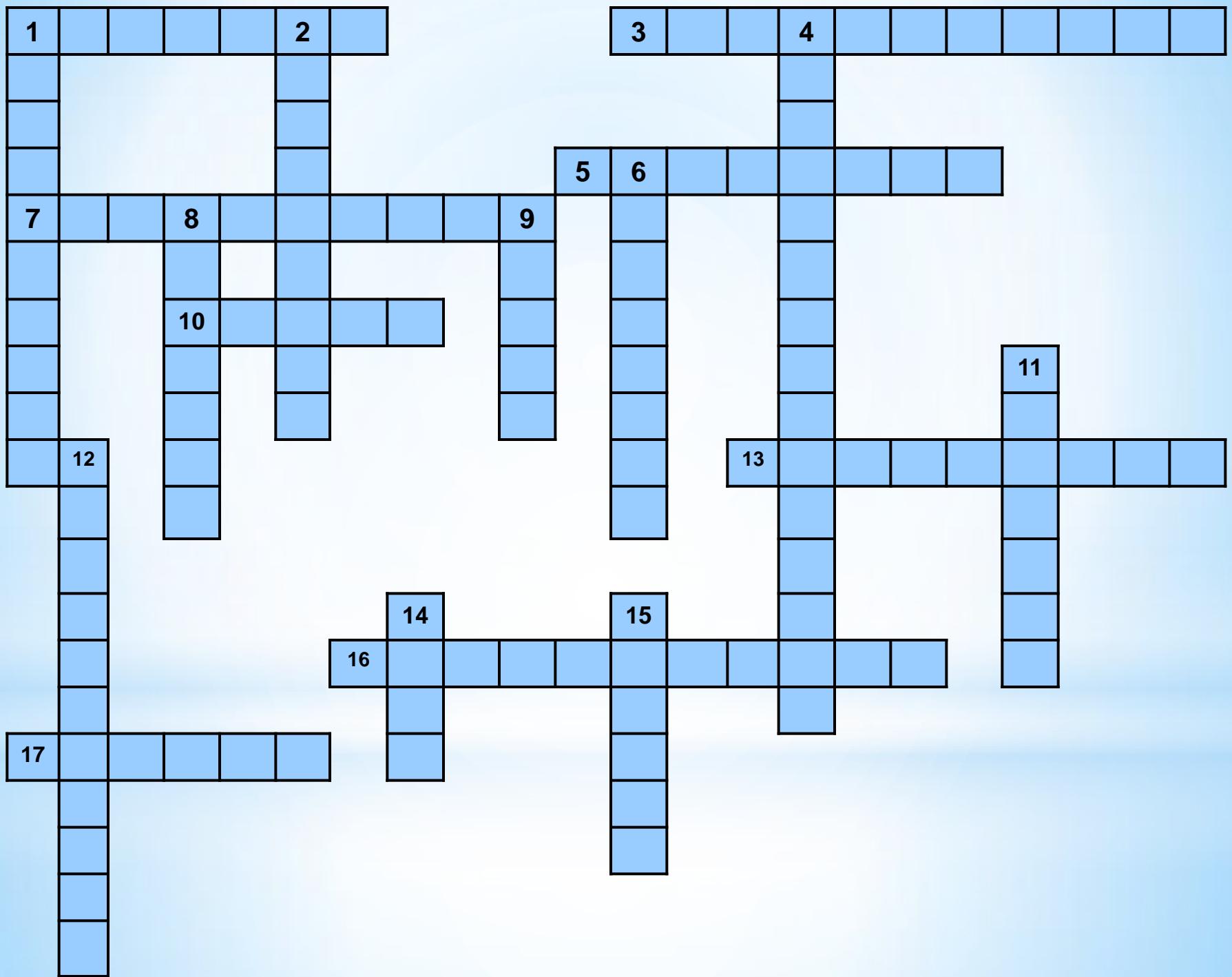
- \* детекторы
- \* доктора (фаги)
- \* ревизоры
- \* интерпретаторы
- \* ревизоры
- \* фильтры
- \* драйверы
- \* вакцины (иммунизаторы)

- \* Ограничить физический доступ к компьютеру, установить пароль на вход в систему и отключать доступ в Интернет, когда он не нужен;
- \* подписаться на информационные бюллетени Microsoft и регулярно обновлять операционную систему;
- \* отключить все неиспользуемые службы и закрыть порты, через которые могут осуществляться атаки;
- \* тщательно настроить все программы, работающие с Интернет, начиная с браузера – например, запретить использование Java и ActiveX;
- \* установить и обновлять антивирусную программу;

## ПАМЯТКА безопасности для пользователя домашнего компьютера

- \* использовать брандмауэр, хотя бы встроенный в систему, и внимательно анализировать его сообщения и логи;
- \* крайне аккуратно работать с почтой, а также программами для обмена сообщениями и работы с файлообменными сетями, например, следует отключить использование HTML в принимаемых письмах;
- \* никогда не запускать программы сомнительного происхождения, даже полученные из заслуживающих доверия источников, например, из присланного другом письма;
- \* ни при каких условиях не передавать по телефону или по почте свои персональные данные, особенно пароли;
- \* регулярно создавать резервные копии критических данных.

## ПАМЯТКА безопасности для пользователя домашнего компьютера



1. Антивирусная программа, принцип работы которой основан на проверке файлов, загрузочных секторов дисков и оперативной памяти в поиске в них известных и новых вирусов.
3. Утилита для создания новых компьютерных вирусов.
5. Наука, от которой пришло название "вирус".
7. Вирусы, поражающие документы MS Office, основанные на использовании макрокоманд.
10. Программа, способная к саморазмножению.
13. Вирусы, не изменяющие файлы, но создающие для .EXE файлов .COM файлы с тем же именем.
16. Мутация вирусов.
17. Антивирусная программа, то же что и полифаг.

## Вопросы по горизонтали:

1. Вирус, предпринимающие специальные меры для затруднения их поиска и анализа, не содержит ни одного постоянного участка кода.
2. Программа против вирусов.
4. Одно из главных свойств вирусов, способность к созданию себе подобных.
- 6....-черви. Вирусы, распространяющиеся в сети во вложенных файлах в почтовое сообщение.
8. Антивирус, чей принцип работы основан на подсчете контрольных сумм для присутствующих на диске файлов.
9. Вирус-“невидимка”.
11. Резидентно находящаяся в оперативной памяти утилита, которая позволяет выявлять «подозрительные» действия пользовательских программ, а при обнаружении «подозрительной» функции либо выдает на экран сообщение, либо блокирует выполнение перехваченной функции, либо совершает другие специальные действия.
12. Видоизменение вируса.
14. Троянский-...
15. "Лечащий" антивирус.

## Вопросы по вертикали:

П О Л И Ф А Г

О Н Т

Л И

М А К Р О В И Р У С

О Е И Т

Р В И Р У С

Ф И У С

И З С

К М

О Р

Д

И

Ф

И

С К А Н Е Р

А

Ц

И

Я

К О Н С Т Р У К Т О Р

А М

Б И О Л О Г И Я

Н Т Р А

Е З М

Р Н М

Е Н О

Т К О М П А Н Ъ О Н

Ж И

Е Т О

Д Н

И З М

К Е

О Р Ф И

Л Н З

П О Р Ф И

Л Т О

К Т О Р

К П О Л И М О Р Ф И З М

Д К Т О Р

П О Н Ь



# Физкультминутка



## Упражнение 1.

Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 30 сек.

## Упражнение 2.

Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку.

Повторить 5 раз.

## Упражнение 3.

Растереть наружные и внутренние поверхности ладоней до ощущения тепла.

## Упражнение 4.

Кисти постепенно сжимать в кулаки, все крепче и крепче на счет 1-6. Встряхнуть кистями, расслабиться на счет 7-9.

СПАСИБО

за внимание