**Приложение**

**Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

* Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
* Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. На счет 1-2 свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
* Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. На счет 1 сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Комплекс упражнений для снятия утомления с туловища**

* Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резко повернуть таз напра­во, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
* Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки за голову. На счет 1-5 круговые движения та­зом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
* Исходное положение - стоя, ноги врозь. На счет 1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**Гимнастика для глаз**

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
* Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повто­рить 4-5 раз.
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами не поворачивая головы за медленными движе­ниями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
* Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.