**Упражнения для снятия напряжения и утомления при работе на уроке.**

Упражнения для глаз:

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть в даль не счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 смотреть прямо, затем вниз – прямо, право – прямо, влево – прямо. Повторить 3-4 раза.

Для снятия общего напряжения:

1. И. п. – ноги врозь, руки согнуты, кисти сжаты. На счет «раз» - «удар» правой рукой вперед с поворотом туловища налево, «два» - и.п., затем то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.
2. И. п. – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. Руки вверх, завести за голову, и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Для улучшения мозгового кровообращения:

1. На счет «раз» - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад, «два» - локти вперед, «три» - «четыре» - руки опустить вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И. п. – сидя на стуле. На счет «раз» - голову наклонить вправо, на счет «два» - и. п. – на счет «три» - голову наклонить влево, и. п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Для снятия утомления плечевого пояса и рук:

1. На счет «раз» - руки вперед, ладони внизу, на счет «два» - «четыре» - зигзагообразные движения руками в стороны, на счет «пять» - «шесть» - руки вперед, на «семь» - «восемь» - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. Насчет «раз» - свободный мох руками в стороны, слегка прогнуться, на счет «два» - расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрёстно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Для снятия утомления туловища и ног:

1. И. п. – ноги врозь, руки за головой. На счет «один» - «три» - круговые движении тазом в одну сторону, на счет «четыре» - «шесть» - то же в другую сторону, на счет «семь» - «восемь» - опустить руки и расслаблено потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И. п. – ноги врозь. На счет «один» - «два» - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая – вдоль тела вверх, «три» - «четыре» - и. п., «пять» - «шесть» - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.