***1) Для улучшения мозгового кровообращения:***

• Исходное положение (ИП) – сидя на стуле. 1-2 – плавно наклонить голову назад, 3-4 – наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.

• ИП – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – ИП, 3 – влево, 4 – ИП. Повторить 6-8 раз.

• ИП – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – ИП, 3 – то же правой рукой, 4 – ИП.

***2) Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:***

• ИП сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 3-4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

• ИП – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 – локти назад – прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.

• ИП – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

***3) Для снятия утомления с туловища:***

• ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 – то же влево. Повторить 6- 8 раз.

• ИП – то жен. 1-4 – круговые вращения тазом в одну сторону, 5-8 – в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

• ИП – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; 3-4 – ИП, 5-6 – то же в другую сторону, 7-8 – ИП. Повторить 6-8 раз.