**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**🔸 Для улучшения мозгового кровообращения:**

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и. п., 3 – поворот головы налево, 4 – и. п. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

И. п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 – и. п., 3-4 – то же самое правой рукой. Повторить 4-6 раз.

🔸 **Для снятия утомления корпуса тела**:

И. п. – ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

И. п. – ноги врозь, руки за голову. 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.

И. п. – ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и. п., 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

🔸 **Для мобилизации внимания**:

И. п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.