

«Повышай общие возможности, сопротивляемость к нагрузкам»

Упражнения, активизирующие работу мозга и улучшающие настроение:

1. Вдыхая *через нос*, на высоте глаз сомкнуть ладони. Выдыхая *через рот*, опустить правую ладонь вниз, одновременно согнуть пальцы левой руки и схватить ими кончики пальцев правой руки. Вдыхая через нос, разгибайте пальцы левой руки, одновременно поднимать вверх правую и схватывать кончики пальцев левой руки. Плавно 15 раз.
2. Сложить руки ладонями перед грудью, разом раздвинуть пальцы и кисти. Сгибать и разгибать пальцы до отказа не менее 10 раз. Повернуть кончики пальцев вперед и выполнить те же движения.
3. Руки согнуты в локтях ладонями к себе. Сделать полный выдох, задержать дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибать один за другим пальцы, начиная от большого пальца правой руки, потом от мизинца левой руки. Когда согнуты все 10 пальцев, выдохнуть через рот и разгибать каждый палец, мысленно представляя набегающие и откатывающиеся волны.

ПУСТЬ ГЛАЗА ОТДЫХАЮТ!

Гимнастика для глаз

1. *После* напряженной *работы* минут 20-25 посмотреть в окно, вверх на небо. Достаточно несколько секунд.

2. Выполнять *сидя*. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Считать медленно до 5-7, затем открыть глаза на такое же время. Повторить 8 раз. (по профес. Э.С.Аветисову)

3. Выполнять *стоя*. Смотреть перед собой 2-3 сек, затем, держа указательный палец правой руки на уровне средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него в течение 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.