******

***Специальные упражнения для снятия умственного и физического утомления в учебном процессе***

**Дыхательные упражнения:** диафрагмальное дыхание (руки на брюшной стенке, при вдохе носом брюшная стенка приподнимается, при выдохе (выдох ртом) опускается, выдох продолжительный)

**Упражнения для мелких и средних мышечных групп:** сжимание и разжимание пальцев рук, потряхивание кистями рук, массирование подушечек пальцев рук, поглаживание и похлопывание по тыльной стороне кисти и предплечья, упражнения с массажными мячами

**Упражнения для мышц шеи:** растирание пальцами рук затылочной области головы и задней поверхности мышц шеи, повороты головы в медленном темпе вправо и влево, наклоны вперед

**Упражнения для средних и крупных мышечных групп:** движение плечевым поясом вперед и назад; наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево, похлопывание ладонями рук по задней поверхности голеней и по передней поверхности бедер, упражнения с массажными мячами

**Тренировка зрительного анализатора:** посмотреть глазами вверх и вниз, вправо и влево, зажмурить и открыть глаза; посмотреть на кончик носа, затем вдаль; поглаживание пальцами рук круговые мышцы глаз, надавливание пальцами рук на веки глаз

**Рекомендации:** данные упражнения рекомендуется использовать на 20-25 минуте занятия, в конце контрольных заданий, требующих максимальной концентрации, а также на 5-6уроках, стоящих в сетке расписаний.