***Задание 1***

## Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища

I. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону, 4—6 — то же в другую сторону, 7— 8 — вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

3 — поворот головы налево, 4 — и.п., 5 — голову наклонить вперед, 6 — и.п. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

***Задание 2***

**Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти**

И.п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

***Задание 3***

**Упражнение для снятия утомления с мышц туловища**

И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — повернуть туловище направо, 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота

ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### Задание 4

**Упражнение 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, 1— 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, 3-4 — быстрый, 1-2 — медленный.