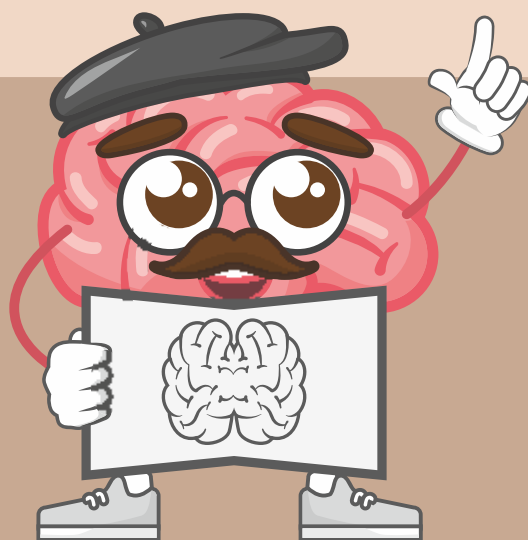


СТРЕМИТЕСЬ!

СТАРАЙТЕСЬ!

НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

# ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА



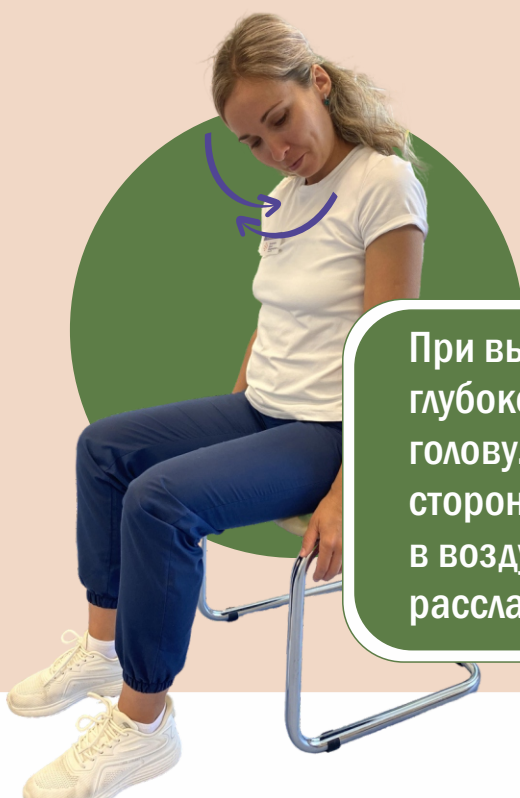
**С**истематические занятия целенаправленной физической активностью позволяют активизировать разные мозговые центры. Регулярно выполняя эти упражнения, вы будете бодры, в тонусе, снимите усталость, тяжесть в голове, справитесь с сонливостью. Обострится внимание и память, существенно повысится способность концентрироваться на выполняемой работе. Для здоровья мозга нужно больше двигаться!

## Упражнение #1



Интенсивно разотрите руки, разомните суставы. Всё выполняется обеими кистями. Аккуратными, поглаживающими движениями пройдите по всем суставам

## Упражнение #2



При выполнении этого упражнения следует глубоко дышать, расслабить плечи и опустить голову. Голова должна медленно качаться из стороны в сторону. Подбородок описывает в воздухе слегка изогнутую линию по мере расслабления шеи (примерно 30 секунд)

Упражнение  
#3

Положите скрещенные руки на колени перед собой. Прижмите подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди

Упражнение  
#4

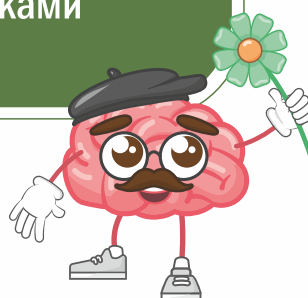
Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала выполните упражнение каждой рукой отдельно, затем одновременно вместе двумя руками

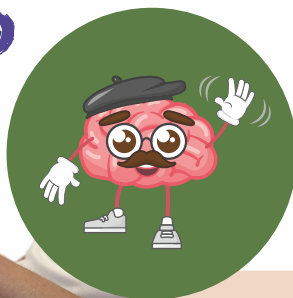
Упражнение  
#3

Положите скрещенные руки на колени перед собой. Прижмите подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди

Упражнение  
#4

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала выполните упражнение каждой рукой отдельно, затем одновременно вместе двумя руками



Упражнение  
#5

Делаем щелбан! Сожмите пальцы в кулак, а потом резко разожмите и растопырьте их в разные стороны. Затем одновременно обеими руками делайте щелбаны каждым пальцем. Можно придумывать самостоятельные варианты, меняя пальцы, их очерёдность и последовательность

**СТРЕМИТЕСЬ! СТАРАЙТЕСЬ! НЕ СДАВАЙТЕСЬ!**

Упражнение  
#6

Вытяните руки вперёд, скрестите их ладонями друг к другу, сцепите в замок. Начните двигать пальцами: например, сначала поднимите указательный палец правой руки, затем мезинец левой, потом большой. В разном порядке должны быть задействованы пальцы обеих рук. Следите за тем, чтобы после каждого поднятия палец возвращался в замок, и только потом поднимайте следующий палец. Поднятие двух пальцев одновременно не допускается

Упражнение  
#7

Делайте перекрёстные шаги. Начните выполнять упражнение в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота.

Если этого ощущения нет, возможно, вы слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

Поочерёдно подтягивайте правое колено к левому локтю, затем левое - к правому. Продолжайте выполнять упражнение и увеличивать его темп по ощущениям. Примерно, 4-8 раз.

Следите за дыханием

Упражнение  
#8

Сидя на стуле, совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их. Сначала вместе, затем поочерёдно. Можно добавить синхронные движения пальцами рук. Упражнение можно выполнять, сидя на полу

