

## **Важно!!!**

Помнить о перерывах между занятиями. Спортивная пятиминутка — своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомляемость.

### **Гимнастика для глаз:**

- ✓ Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;
- ✓ Крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;
- ✓ Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

### **Дыхательная гимнастика:**

- ✓ Сядьте так, чтобы спина имела хорошую опору.
- ✓ Одну руку расположите на животе, другую – на груди.
- ✓ Сконцентрируйтесь на дыхании, можете закрыть глаза, если это помогает вам расслабиться.
- ✓ Делайте медленный вдох через нос (5 сек.), чтобы раздулся живот, и выдох через рот ровно и спокойно через зубы прилагая как можно меньше усилий. Получается своеобразный звук «с-с-с».
- ✓ Выдыхаете до тех пор пока не выйдет весь воздух из груди и живот не станет обычным.