

## **Физкультминутки для старшеклассников.**

### **Аутомануальный комплекс (массаж)**

Разогреть ладони энергичным потиранием. Указательными пальцами осуществлять вкручивающие движения по часовой и против часовой стрелке – 6-8 раз в каждую сторону.

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

### **Массаж ушных раковин**

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперед.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелке.

Разогреть ушные раковины, чтобы они «горели» с умеренной силой.

### **Гимнастика для глаз**

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Движение глаз по горизонтальной линии вправо-влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх-вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелке.
- Сведение глаз к переносице, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз ко лбу, затем смотреть в даль.
- Упражнение на аккомодацию.
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза.

### **Упражнения для шейного отдела позвоночника**

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Скольжение подбородком по грудины вниз.

- «Черепашка»: наклоны головы вперёд-назад.
- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

### **Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника**

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперёд, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперёд и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника, сжатие позвоночника.
- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево.