**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 вперёд.
* 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 грудине вниз.
* «Черепаха»: 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, сжимание позвоночника.
* Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево