**Физкультминутки в помощь учителям предметникам.**

**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 вдаль.
* Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть вдаль.
* Сведение глаз ко лбу, затем смотреть вдаль.
* 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.
* Наклоны головы вперёд-назад.
* Наклоны головы вправо-влево.
* Вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
* Поворот головы вправо-влево.
* Круговые движения головой в одну и другую сторону.

**Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника**

***Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.***

* Плечи вперёд, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
* Левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
* Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
* Круговые движения плечами вперёд и назад.
* Вытягивание позвоночника, сжимание позвоночника.
* Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево