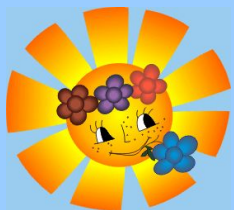


# Оздоровительные физминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.



Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели».

## Рекомендуемые упражнения:

- 1. Потягивание за мочки сверху вниз;*
- 2. Потягивание ушной раковины вверх;*
- 3. Потягивание ушной раковины к наружи;*
- 4. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.*