

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ КОРРЕКЦИИ

2 - 4 классы

## 1. Упражнения для повышения умственной работоспособности ( перед началом урока)

- а) Взяться за мочки ушей, по 6-8 раз потянуть вниз, одновременно массируя мочку большими пальцами.
- б) Наклонить голову влево, одновременно подняв левое плечо (ухо касается плеча) по 6-8 раз.
- в) Упражнение для развития моторики пальцев:

*Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем пальчики считать –  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.*

*На другой руке опять:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Пальчики быстрые,  
Хоть не очень... чистые.*

*На моей руке пять пальцев,  
Пять хватальцев, пять держальцев,  
Чтоб строгать и чтоб пилить,  
Чтобы брать и чтоб дарить.  
Их нетрудно сосчитать:  
Раз, два, три, четыре, пять.*

## 2. Для снятия утомления и переключения внимания

- а) Руки сложить на парте. Опустив голову, коснуться лбом рук, закрыть глаза и сделать резкий выдох «ш-ш». Поднять голову, сделав вдох через нос. – 4-5 раз.
- б) *Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов.  
Сколько здесь у нас кружков,  
Столько сделаем прыжков.  
(на доске – 7 елочек и 7 кружков.)*
- в) *Раз – согнуться-разогнуться,  
Два – нагнуться, потянуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять, шесть – тихо сесть,  
Семь, восемь – лень отбросим.*

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ КОРРЕКЦИИ

5 - 7 классы

## 1. Упражнения для повышения умственной работоспособности ( перед началом урока)

- Наклоняя голову вперед, одновременно выполняем круговые движения плечами вперед. То же – назад. – 6-8 раз.
- Указательным пальцем круговыми движениями массируем точку между бровями, одновременно закрывая и открывая глаза.  
По 8-10 движений влево и вправо.
- Сидя на стуле:
  - а) сжимать и разжимать пальцы рук и ног – 6-8 раз;
  - б) движение кистями и стопами вверх-вниз.

## 2. Для снятия утомления

- В течение 10-15 минут быстро моргать глазами, после чего закрыть глаза и 5-6 раз легкими круговыми движениями помассировать виски.
- Сидя. Вытянуть ноги, а затем подтянуть их, скользя по полу. – 6-8 раз.
- Сидя. Поворот туловища, хватаясь руками за спинку стула. По 6-8 раз.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ КОРРЕКЦИИ

### 9 класс

- Откинуться на спинку стула, вытянуть ноги, закрыть глаза. Делать движения глазами влево - вправо, вверх - вниз по 6-8 раз.
- Отвести плечи назад, сводя лопатки, голову поднять. Затем свести плечи, скруглить спину, опустить голову. – 6 раз.
- Поочередно сгибаем – выпрямляем ноги, скользя по полу. – 6-8 раз.
- Сидя. Руки за головой на затылке. Наклонить голову, коснувшись лбом стола, выпрямиться, сделать наклоны влево – вправо, касаясь локтями стола. По 3-4 раза.