

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

## 1 - 3 классы

- 1) Стоя. Поднять руки вверх, встать на носки, потянуться в течении 5 сек, опустить руки – расслабиться.  
3 раза
- 2) «Часы тикают»  
Стоя. Наклон головы влево – «тик», вправо – «так».  
6-8 раз.
- 3) «Цветок распускается»  
Дети сидя за партой медленно разгибают пальцы с напряжением.  
  
«Цветок закрывается»  
Дети сжимают пальцы в кулак.  
  
6-8 раз
- 4) «Собираем ягоды»  
Присели, «собрали ягодки», поворачивая туловищем влево и вправо, встали.  
4-6 раз
- 5) «Стирка»  
Дети наклонились вперед, «прополоскали белье», выпрямились – «развесили белье сушиться».  
4-5 раз
- 6) *Раз, два, три, четыре, пять!  
Начал зайка скакать.  
Прыгать зайка горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.*
- 7) «Надуваем шар»  
Вдох – грудная клетка поднимается, выдох – дети произносят звук «Ш», «Ж».  
5 раз

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

## 5 - 7 классы

- 1) Сидя. Локтями опереться о спинку стула, сесть на край стула. Свести лопатки, прогнуться – вдох; округлить спину, позвоночником коснувшись спинки стула – выдох.  
5 - 6 раз
- 2) Сидя. Руки за головой. Повороты туловища влево – вправо, наклоны вперед – назад.  
по 4 – 5 раз.
- 3) Сидя. Наклон головы влево, поднять левое плечо, касаясь уха. То же вправо.  
по 4 – 5 раз
- 4) Сидя, держась за край парты, ноги на полу, колени сведены, стопы вместе. Не разводя коленей расставить стопы на расстояние 30 см, затем соединить.  
6 – 8 раз
- 5) И.п. то же, что в 4. Выпрямить ноги, не разводя коленей. Согнуть вновь.  
6 – 8 раз
- 6) На 4 счета вдох (но не глубокий), на 4 счета выдох – не до конца.  
6 – 8 раз
- 7) Несколько секунд смотреть на воображаемую точку перед собой, затем несколько секунд – вдаль.  
6 – 8 раз

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

## 8 - 11 классы

- Сидя. Руки вверх в замок, ноги вытянуть. Потянуться в течении 4-5 сек, затем расслабиться, опустив голову на парту.  
3 – 4 раза
- Сидя. Руками взяться за спинку стула за спиной, прогнуться, затем округлить спину.  
6 – 7 раз.
- С силой зажмуриться на 3-4 сек, затем расслабиться.  
6 – 8 раз
- Кисти в замок. Вытянув руки вперед, выгнуть кисти, затем, притянув руки к груди, надавить ладонью на ладонь.  
5 – 6 раз
- Потереть ладони друг о друга до легкого согревания.
- Сидя. Движение стопами – на носки, на пятки (можно поочередно).  
8 раз
- Сложить руки на парте, опустить голову, касаясь рук. Поднять голову, посмотрев на потолок.  
6 – 8 раз