**Физкультурные минутки на уроках.**

**Упражнение для мобилизации внимания.**

Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища.

1 – правую руку на пояс

2 – левую руку на пояс

3 – правую руку на плечо

4 – левую руку на плечо

5 – правую руку вверх

6 – левую руку вверх

7-8 – хлопки руками над головой

9 – опустить левую руку на плечо

10 – правую руку на плечо

11 – левую руку на пояс

12 – правую руку на пояс

13-14 – хлопки руками по бёдрам

Повторить 4-6 раз: темп 1 раз медленный,

2-3 раз средний,

4-5 быстрый,

6-медленный