

Физкультминутка для 1 - 4 классов



1. Исходное положение - стоя ноги врозь, руки на спинке стула.

- 1- поворот головы вправо;
- 2 - исходное положение;
- 3 - 4 - тоже, в другую сторону.

(6 - 8 раз)

2. Исходное положение - основная стойка.

- 1 - руки вверх, правая нога назад на носок;
- 2 - Исходное положение;
- 3 - 4 - тоже, другой ногой.

(6 - 8 раз)

3. Исходное положение - основная стойка.

- 1 - руки в сторону;
- 2 - руки вверх;
- 3 - руки вперед;
- 4 – исходное положение.

(6 - 8 раз)

(Во время выполнения данного упражнения, выполнять сжимание, разжимание пальцев).

4. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе.

- 1 - наклон вправо;
- 2 - наклон влево;
- 3 - наклон вперед;
- 4 - наклон назад.

(6 - 8 раз)

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на пояс.

- 1- присед, руки вперед;
- 2 – исходное положение;
- 3 - 4 - тоже.

(6 - 8 раз)

6. Исходное положение - основная стойка.

- 1 - прыжок, ноги врозь, хлопок над головой;
- 2 – исходное положение;
- 3 - 4 - тоже.

(6 - 8 раз)

7. Исходное положение - основная стойка.

- 1 - глубокий вдох;
- 2 - выдох;
- 3 - 4 - тоже.

(6 - 8 раз)