

Физкультминутка для 5 - 9 классов



1. Исходное положение - сидя на стуле.
1 - 2 - плавно наклонить голову назад;
3 - 4 - наклонить голову вперед, не поднимая плеч.
Повторить 4 - 6 раз.
2. Исходное положение - стоя, руки на поясе.
1 - 2 - правую руку вперед, левую вверх;
3 - 4 - поменять положение рук.
Повторить 4 - 6 раз.
3. Исходное положение - стоя, кисти тыльной стороной на поясе.
1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед;
3 - 4 - локти отвести назад, прогнуться.
Повторить 4 - 6 раз.
4. Исходное положение - сидя.
1 - 2 - Поднять руки через стороны вверх;
3 - 4 - Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук.
Повторить 4 - 6 раз.
5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе.
1 - руки вперед;
2 - наклон вперед, коснуться пола;
3 - присед, руки вперед;
4 - исходное положение
Повторить 4 - 6 раз.
6. Исходное положение – основная стойка.
1 - прыжок, ноги в стороны, руки на пояс;
2 - прыжок, ноги вместе;
3 - прыжок правая нога вперед, левая назад;
4 - смена ног.
Повторить 4 - 6 раз.
7. Исходное положение - основная стойка.
1 - 4 - ходьба на месте, руки через стороны вдох и выдох.
Повторить 4 - 6 раз.