

**Физкультминутки, для  
улучшения  
работоспособности**

# Физкультминутки



# Физкультминутки

## Физминутка

если ответ верный-руки вверх,если нет,  
то прямо и в исходное положение.

1.  $7 \times 8 = 56$
2.  $7 \times 5 = 36$
3.  $9 \times 6 = 53$
4.  $8 \times 2 = 16$
5.  $6 \times 6 = 36$
6.  $3 \times 9 = 27$
7.  $5 \times 9 = 40$
8.  $9 \times 9 = 81$



# Физкультминутки



## Физкультминутка

Поднимает руки класс – это «раз».

Повернулась голова – это «два».

Руки вниз, вперед смотри – это «три».

Руки в стороны пошире развернули на «четыре».

С силой их к плечам прижать – это «пять».

Всем ребятам надо сесть – это «шесть».

# Физкультминутки



**Физкультминутка**



**Раз — мы встали**

**Распрямылись.**

**Два — согнулись, наклонились.**

**Три — руками три хлопка.**

**А четыре — под бока.**

**Пять — руками помахать.**

**Шесть — на место сесть опять.**

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

## Физкультминутка

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Мальчики потопали,

Девочки похлопали.

Вместе дружно повернулись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

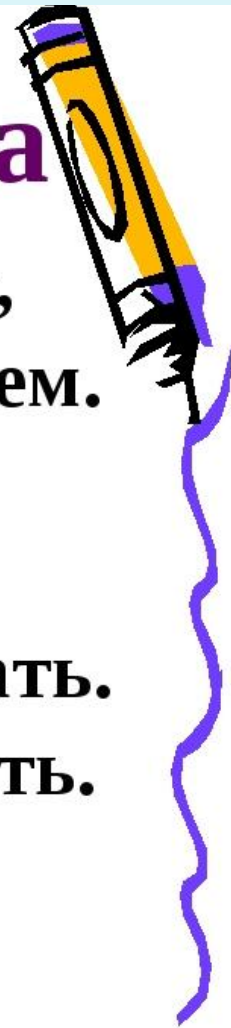
И работать продолжаем.



# Физкультминутки

## Физкультминутка

Потрудились – отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед,  
Влево, вправо поворот.  
Три наклона, прямо встать.  
Руки вниз и вверх поднять.  
Руки плавно опустили,  
Всем улыбки подарили.



## **Физминутка**

**Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два,  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.**





# Физкультминутки

## Физкультминутка для глаз



Проведем, друзья, сейчас  
Упражнение для глаз.  
Вправо, влево посмотрели,  
Глазки все повеселели.  
Снизу вверх и сверху вниз.  
Ты, хрусталик, не сердись,  
Посмотри на потолок,  
Отыщи там уголок.  
Чтобы мышцы крепче стали,  
Смотрим мы по диагоналям.  
Мы не будем циркуль брать,  
Будем взглядом круг писать.

# Физкультминутки



## Физминутка

Нам пора передохнуть,  
Потянуться и вздохнуть.  
Много ль надо нам ребята,  
Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата,  
А на них огромный круг,  
А потом еще кружочек,  
Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень, очень  
Развесёлый чудачек.  
Хоть зарядка коротка, Отдохнули  
мы слегка



# Физкультминутки

Физкультминутки в 5-6 классах.

3) Упражнения для глаз:

- Вертикальные движения глаз.



- Горизонтальные движения глаз.



- Вращения глазами.



- Нарисовать глазами спираль.



*Спасибо за внимание!*

