

**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

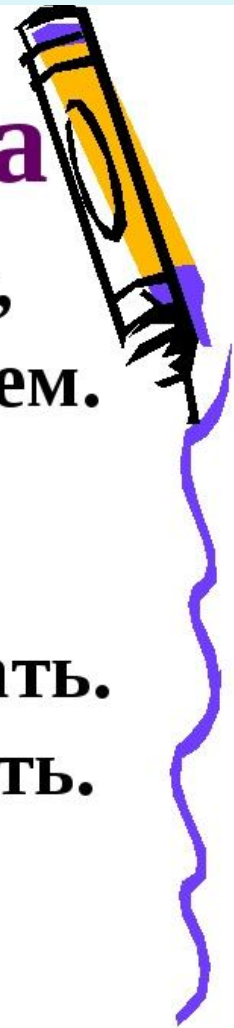
И работать продолжаем.



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!

