Физкультминутки на уроках

1-4 классы

Комплекс 1

1.И. п. - о.с. 1-руки в стороны,2-поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться вдох;3-руки вперед;4-и.п – выдох.

2.И. п.- руки на поясе.1-наклон туловища вперед;2- наклон назад;3- наклон вправо, 4-наклон влево.

3.И.п.- то же.1-присед,руки вперед;2-и.п.;3- присед, руки вверх;4- и.п.

4.И.п.-о.с. Ходьба на месте с движениями руками( вперед, вверх, к плечам, за голову.)

Физкультминутки на уроках

Комплекс 1

1.И. п. - о.с.1- правую руку на пояс; 2-левую руку на пояс; 3- правую руку к плечу; 4 – левую к плечу; 5-8 то же в обратном порядке.

2.И. п.- руки за головой.1- наклон туловища вправо, руки вверх, 2- и.п.;3-4 – то же влево.

3.И.п.- руки к плечам. 1- резким движением руки вперед; 2- наклон туловища назад;3- выпрямиться, руки вверх ; 4- и.п.

4.И.п- руки на поясе. 1- поворот туловища направо, правую руку за голову, левую к плечу; 2-и. п.;3-4- то же налево со сменой положения рук.

Физкультминутки на уроках

Комплекс 1 (поточно)

1.И. п. - о.с. 1-руки вперед; 2- пальцы в кулаки; 3- руки вверх; 4- пальцы выпрямить; 5- руки за голову; 6 – руки к плечам; 7- руки на пояс; 8- руки к плечам; 9- наклон туловища вправо; 10- наклон влево; 11 – наклон вправо; 12- выпрямиться, руки на пояс; 13- поворот туловища направо, руки вверх; 14- поворот налево, руки к плечам; 15- поворот направо, руки вниз; 16- и.п.

Повторять комплекс 2-3 раза подряд.