

***Физкультминутка
для школьников
средних и старших
классов***

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

«Наклоны головы»

- Вперед – назад
- Вправо - влево



2. Упражнение общего воздействия

«Бокс»



3. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук



«Рывки руками»



«Сжимание кисти в кулак»

4. Упражнение для снятия напряжения с мышц туловища

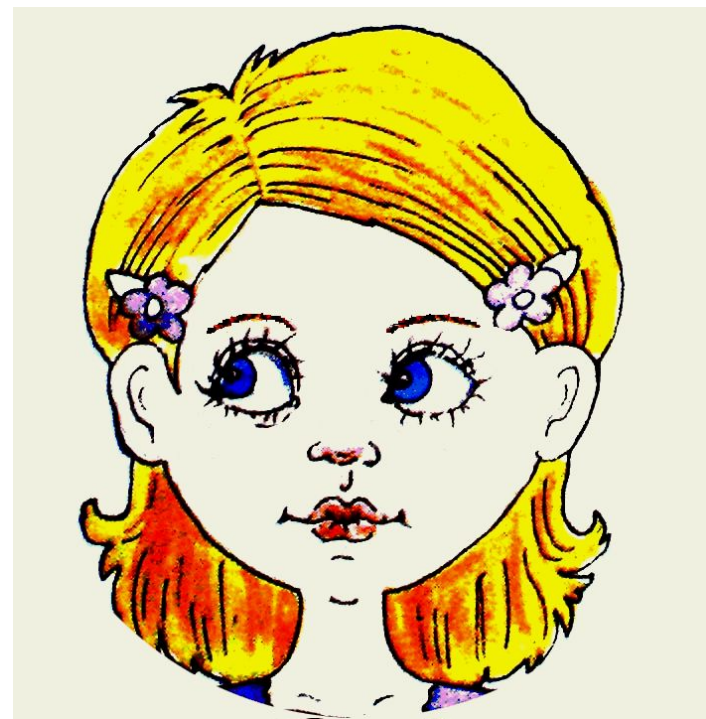
«Наклоны в сторону»



5. Упражнения для глаз

«Вращение глазами»

- по часовой стрелке
- против часовой стрелки



«Пальчик»

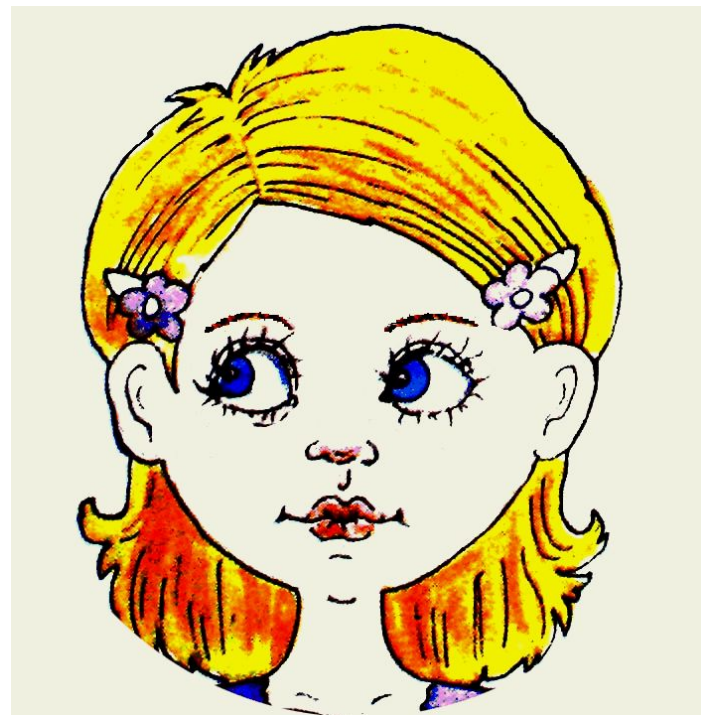
Приближайте и
отводите палец



«Во все стороны»

Двигайте глазами

- **вверх-вниз**
- **вправо-влево**



«Кто там?»

- Зажмурьтесь посильнее
- Широко откройте глаза



«Моргание»



«Сон»

- Закройте глаза

