

***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

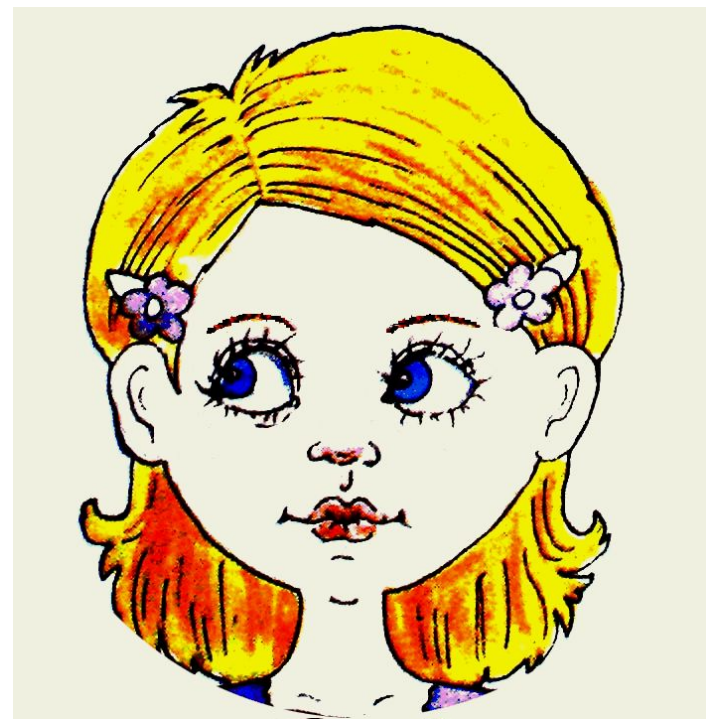
## «Наклоны в сторону»



## 5. Упражнения для глаз

### «Вращение глазами»

- по часовой стрелке
- против часовой стрелки



# «Пальчик»

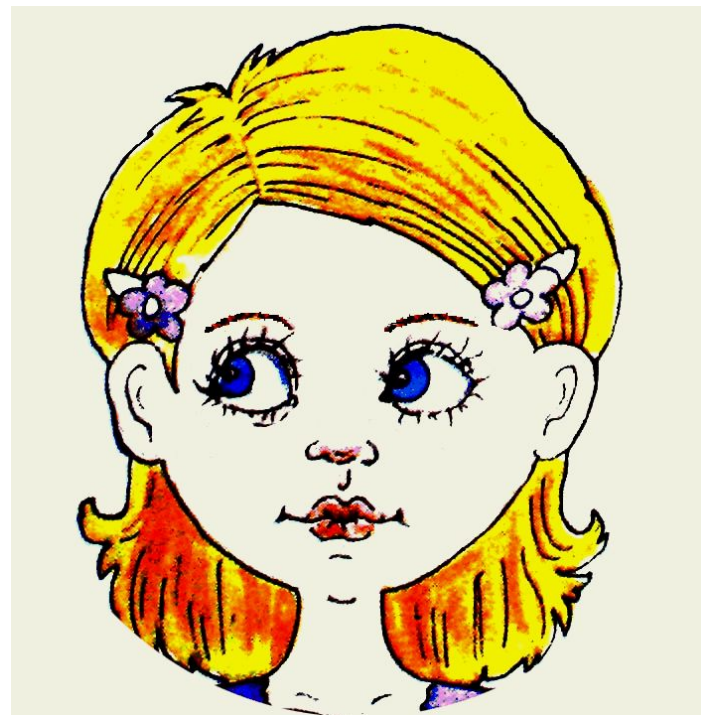
Приближайте и  
отводите палец



# «Во все стороны»

**Двигайте глазами**

- **вверх-вниз**
- **вправо-влево**





# «Кто там?»

- Зажмурьтесь посильнее
- Широко откройте глаза



# «Моргание»



# «Сон»

- Закройте глаза

