**Физкультминутка**

**1-4 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. 1 | И.п. Стойка ноги врозь, руки опустить, пальцы «в замке».  1-4 – поднять руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладонями вверх, потянуться;  5-8 – опустить руки.  Повторений: 3 раза на счет 8. |  | C:\Users\Николай\Desktop\1488949938.jpg |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед.  1– сжимать пальцы в кулаки;  2 – разжимать пальцы.  Повторений: 5 раза на счет 2. | 5. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – два пружинистых наклона вправо, левую руку вверх;  3-4 – то же, но в другую сторону, правую руку вверх.  Повторений: 2 раза на счет 4. |
| 1. 2 | И.п. Стойка ноги врозь, руки на затылке, пальцы «в замке».  1–4- вращение головы в одну сторону (с сопротивлением);  4 –8 - тоже в другую сторону (с сопротивлением).  Повторений: 2 раза на счет 8. | 6. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1–2- выставлять ногу вперед на носок и на пятку;  3 –4 - и.п.  Повторений: 4 раза на счет 4. |
| 1. 4 | И.п. Стойка ноги врозь, руки опустить.  1– поднять плечи;  2 – опустить плечи.  Повторений: 4 раза на счет 2. | 7. | И.п. Основная стойка.  1-4 -полумах в сторону левой ногой;  5-8 – полумах в сторону правой ногой;  Повторений: 2 раза на счет8. |
| **C:\Users\Николай\Desktop\img3.jpg** | | 8. | И.п. Основная стойка.  1-8-ходьба на месте.  Повторений: 2 раза на счет8. |

**Физкультминутка**

**5-9 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки опустить.  1-4-приподнимаясь на носки, делать перекаты с носков на пятки. Руки свободно движутся вперед-назад, сопровождая перекаты. | C:\Users\Николай\Desktop\img11 (1).jpg | |
|  | И.п. Основная стойка, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.  1-4 –круговые движения кулаками влево;  5-8 - тоже вправо.  Повторений: 2 раза на счет 8. | 5. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на плечи.  1–4 – круговые движения рук вперед;  5– 8 – тоже назад.  Повторений: 2 раза на счет 8. |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки на затылке, пальцы «в замке».  1– наклон головы вперед (с сопротивлением);  2 – наклон головы назад (с сопротивлением);  3- наклон головы влево (с сопротивлением);  4- наклон головы вправо (с сопротивлением).  Повторений: 4 раза на счет 4. | 6. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – два поворота туловища;  3-4 – два поворота туловища.  Повторений: 3 раза на счет 4. |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки поставить перед грудью.  1–2- отвести локти назад;  3 –4 - развести руки в стороны.  Повторений: 4 раза на счет 4. | 7. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  Выполнять носочком ноги на полу круговые движения.  Одной ногой 3 круга вовнутрь и 3 круга наружу.  Тоже другой ногой. |
| **C:\Users\Николай\Desktop\img11.jpg** | | 8. | И.п. Основная стойка.  1-2 -полумах вперед левой ногой;  3-4 – полумах назад левой ногой;  5-6 – полумах вперед правой ногой;  7-8 - полумах назад правой ногой  Повторений: 2 раза на счет8. |

**Физкультминутка**

**10-11 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки опустить.  1 - подняться на носки;  2- опуститься на всю ступню.  Повторений: 5 раз на счет 2. | **C:\Users\Николай\Desktop\3-54.jpg** | |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, пальцы сжать в кулак и приставить к плечам.  1-2 – развести руки в стороны ладонями вверх, разжать пальцы;  3-4 – пальцы сжать в кулаки, приставить к плечам.  Повторений: 3 раза на счет 4. | 5. | И.п. Основная стойка.  1-2-одновременная постановка рук на пояс;  3-4 -к плечам;  5-6 -вверх;  два хлопка вверху, с последующим возвращением рук обратно вниз с двумя хлопками о бедра. Повторений: 3 раза на счет 12. |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  1–4- вращение головы в одну сторону;  4 –8 - тоже в другую сторону.  Повторений: 2 раза на счет 8. | 6. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  1–4- вращение тазом в одну сторону;  4 –8 - тоже в другую сторону.  Повторений: 2 раза на счет 8. |
|  | И.п. Стойка ноги врозь, руки поставить перед грудью.  1–4- вращение рук в локтевых суставах в одну сторону;  5 –8 - тоже в другую сторону.  Повторений: 2 раза на счет 8. | 7. | И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  Выполнять носочком ноги на полу круговые движения.  Одной ногой 3 круга вовнутрь и 3 круга наружу.  Тоже другой ногой. |
| C:\Users\Николай\Desktop\93-07-4.jpg | | 8. | И.п. Основная стойка.  1-4 -полувыпад вперед одной ногой;  5-8 – тоже другой ногой.  Повторений: 2 раза на счет8. |

**Стихотворные физкультминутки**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Николай\Desktop\img16.jpg** | **C:\Users\Николай\Desktop\img5.jpg** |
| **C:\Users\Николай\Desktop\screen9.jpg** | **C:\Users\Николай\Desktop\026.jpg** |
| **C:\Users\Николай\Desktop\009.jpg** | **C:\Users\Николай\Desktop\hello_html_m2fa8ac41.jpg** |

**Ссылки на видео физкультминуток**

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**https://yandex.ru/collections/card/5c72e9b8fd077a005d5e1a4f/**](https://yandex.ru/collections/card/5c72e9b8fd077a005d5e1a4f/) |
|  | [**https://youtu.be/SAWr-KZhD0E**](https://youtu.be/SAWr-KZhD0E) |
|  | [**https://youtu.be/tToTK5q-pQk**](https://youtu.be/tToTK5q-pQk) |
|  | [**https://youtu.be/FxJ-g57yqTw**](https://youtu.be/FxJ-g57yqTw) |
|  | [**https://youtu.be/eINAFvpVPOA**](https://youtu.be/eINAFvpVPOA) |
|  | [**https://youtu.be/F9peR4aw3ws**](https://youtu.be/F9peR4aw3ws) |
|  | [**https://youtu.be/DmvW\_UmhCeE**](https://youtu.be/DmvW_UmhCeE) |
|  | [**https://youtu.be/4fwJ3U9F1fg**](https://youtu.be/4fwJ3U9F1fg) |
|  | [**https://youtu.be/nDKtS1gRU4w**](https://youtu.be/nDKtS1gRU4w) |
|  | [**https://youtu.be/hQo87AgB7oE**](https://youtu.be/hQo87AgB7oE) |

