

## Физкультминутки для уроков физики.

### 1. 7 класс «Взаимодействие молекул»

Одна группа детей на уроке изображает поведение молекул в твёрдых телах - дети становятся изображая кристаллическую решётку, берутся за руки и хаотически колеблются, другая группа детей демонстрирует строение жидкостей- дети уже не так крепко держатся за руки, расстояние между ними больше, движение молекул хаотическое, третья группа учеников изображает строение газов и поведение молекул в нём: молекулы свободно двигаются, изредка сталкиваются между собой.

### 2. 7 класс «Закон Паскаля»

Давайте сделаем так, чтобы давление на стул уменьшилось.

Встали.

Постоим на одной ноге, на другой.

Встали на цыпочки, потянулись.

Как изменилось давление на пол?

Молодцы! Садитесь.

### 3. 7,9 класс «Инерция. Поездка в автобусе».

Представьте, что вы пассажиры автобуса, давайте выберем водителя. Я говорю как едет автобус, а вы наклонами туловища покажите, что с вами будет происходить в следующих случаях.

1. Автобус резко начинает движение вперед.
2. Автобус поворачивает вправо.
3. Автобус резко тормозит.
4. Автобус снова разгоняется.
5. Автобус поворачивает влево.
6. Автобус тормозит.

Приехали!

### 4. 8 класс «Теплопроводность».

Прошу всех учеников выйти из-за парт и стать в шеренги. Прошу: «Изобразите гвоздь. Мы частички этого гвоздя. Предлагаю показать, как ведут себя частички этого гвоздя.

Объявляю: «Нагреваем кончик гвоздя. Изобразите, что происходит с каждой частичкой гвоздя».

### 5. 7 класс «Деформации».

Всем видам деформации подвержено и человеческое тело, при деформации и здесь возникает сила упругости. Мы с вами сейчас будем выполнять упражнения, а вы должны определить, каким видам деформации подвергается ваше тело. Встали, потянулись.

*Учащиеся.* Деформация растяжения и сжатия.

*Учитель.* Наклонились вправо, влево, вперёд, назад.

*Учащиеся.* Деформация изгиба.

*Учитель.* Повернули голову, кисти рук, плечи, туловище.

*Учащиеся.* Деформация кручения.

Следить за правильной осанкой, как во время ходьбы, но и при сидении. Таким образом выполняется условие равновесия рычага. В скелете человека все кости, имеющие свободу движения являются рычагами (в черепе, в своде стопы, в позвоночнике).

### **6. 9 класс «Законы Ньютона»**

*Упражнение 1 :*

- “Ноги”: в положении сидя, кратковременное напряжение мышц ног, поставив их на носочки.
- “Поднять себя”: взять руками край стула, выпрямить спину, напрягать мышцы рук.
- “Поворот”: повороты тела на 90° влево, вправо.
- “Наклоны головы”.
- Глубокие дыхательные упражнения для выброса углекислого газа из всего объема легких.

*Упражнение 2 :*

1. Подтягивание на носочках вверх.
2. Поднятие рук и поворот туловища.
3. Руки за голову, поворот туловища, согнуть тело в пояснице под углом 90°.
4. Вис на руках, ногах с отягощением.
5. “Мостик”.
6. “Мостик” на голове и пятках.

### **10. 7 класс «Движение».**

Раз присели, два привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Ванькой – встанькой будто стали  
А потом пустились вскачь,  
Будто мы упругий мяч.

### **Общие упражнения.**

- 1) Упражнение для глаз: движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, вращение, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги.
- 2) Потягивание за мочки уха, потеряние мочек уха.
- 3) Упражнения для рук: поглаживание ладоней, сгибание-разгибание пальцев, «ножницы» прямыми руками, вращение плечами назад- вперед, руки в стороны сгибаем-разгибаем локти, вращение кистей рук.
- 4) Упражнение для шеи: вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения.