О пользе физкультминутки на уроке.

1. Меня зовут Савинова Арина, и я обычная школьница. Но со временем пришло понимание того, как тяжело 40 минут сидеть на занятии и активно заниматься умственным трудом без движения. Но не все ещё понимают это.

2. Попробуем передать свой опыт младшим школьникам, поэкспериментировать…

3. Вот один из уроков в 5 классе.

4. Здравствуйте. Вы уже долго занимаетесь на уроке. У вас устала спина, кровообращение замедлилось, и уже не хочется думать, а хочется просто поспать. Встряхнёмся же ото сна!

Давайте разомнём все наши мышцы. Делайте как я!

- кисти;

- локти;

- плечи;

- наклоны головы вниз-вверх, повороты вправо-влево;

- разминка позвоночника;

- подъёмы бёдер;

-встряхнёмся;

- вдох-выдох…

Стало лучше? Да! Теперь за работу, всем успехов.