

**Физкультминутки на
уроках русского языка
и литературы**

- Целью проведения физкультминутки, в первую очередь, является сохранение здоровья, желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время учебных занятий. А также обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.



Упражнение для физкультминутки подбираются для конкретного класса,
с учетом индивидуальных способностей и темы урока



**Физкультминутка проводится в течение 2-3 минут при
первых
признаках утомления**



**Комплекс включает 3-4
упражнения**





Упражнения для снятия общего и локального утомления







Упражнения выполняются с улыбкой и в приподнятом настроении



БУДЬТЕ
ВСЕГДА
ЗДОРОВЫ