КАРЫСЦЬ

Эфектыўнасць урока шмат у чым залежыць ад яго структуры. Аднастайныя навучальныя дзеянні стамляюць малодшых школьнікаў, зніжаюць іх зацікаўленасць, прыводзяць да ўзнікнення эмацыйнага дыскамфорту. Фізкультхвілінкі на ўроках у пачатковай школе:

* перамыкаюць увагу дзяцей на іншы від дзейнасці;
* зніжаюць статычную нагрузку на пазваночнік;
* даюць адпачынак органам гледжання;
* паляпшаюць кровазварот застойных участкаў;
* актывізуюць дыханне;
* "Разгружаюць" мозг, так як замест левага паўшар'я актыўна працуе правае, якое адказвае за вобразнае мысленне;
* ўздымаюць настрой навучэнцам;
* павышаюць іх працаздольнасць і актыўнасць на занятку.