ПРАВІЛЫ АРГАНІЗАЦЫІ

Фізкультхвілінкі ў пачатковай школе звычайна ўключаюць у сябе 4-6 практыкаванняў, якія выконваюцца стоячы каля парты або седзячы на ​​крэсле ад 4 да 6 разоў кожнае. Па часе гэта займае не больш за 2-3 хвілін. Праводзяцца фізкультхвілінкі на кожным уроку. Выключэнні складаюць практычныя заняткі (фізкультура, рытміка) і кантрольныя работы.

У 1 класе размінкі уладкоўваюцца двойчы за ўрок. Мэтазгодна рабіць гэта на 15-й хвіліне, калі зніжаецца канцэнтрацыя ўвагі, і на 25-й хвіліне, супадальнай з прыкметным падзеннем працаздольнасці. Ць 2-4 класах фізкультхвілінкі праводзяцца адзін раз на 20-й хвіліне ўрока. Аднак у асобных выпадках рэкамендуецца павялічыць гэтую колькасць да двух разоў (у пачатку года, перад канікуламі, на апошнім уроку ў канцы тыдня).

Выкарыстоўваюцца комплексы павінны быць разнастайнымі. Варта мяняць іх не радзей, чым 1 раз у 2-3 тыдні.