Зарядка в классе

Можно и нужно проводить зарядку и во время учебного процесса. До уроков зарядка пробуждает организм. Позволяет активизировать все силы на процесс обучения.

**Вот несложные упражнения, которые не помешают работе в классе.**

1. Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одно и другую сторону.
2. Голова наклоняется вперед, потом назад по 5 упражнения.
3. Затем наклоны головой влево и вправо в том же количестве.
4. Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону а потом в другую. Так же такие упражнения выполняются до 10 раз.
5. Стоя около парты, положить руки на пояс, делать наклоны вправо и влево. 10-15 наклонов.
6. Прыжки на месте 10-15 раз.

Такой комплекс упражнений можно делать где угодно, например, дома, делая уроки.