

12+

МАРИНА СУЛИМОВА

---

# Пятиминутка

ЭФФЕКТИВНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ  
ШКОЛЬНИКОВ И МЕТОДИКА ДЛЯ  
УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Марина Сулимова

**Пятиминутка. Эффективная  
разминка для школьников  
и методика для учителей  
начальных классов**

«Издательские решения»

## **Сулимова М.**

Пятиминутка. Эффективная разминка для школьников и методика для учителей начальных классов / М. Сулимова — «Издательские решения»,

Книга «Пятиминутка» предлагает инновационный подход к организации учебного процесса в начальной школе. Собраны разнообразные упражнения и игры, которые можно выполнять всего за пять минут, позволяя ученикам перезагрузиться и повысить концентрацию. «Пятиминутка» станет незаменимым помощником для учителей начальных классов, желающих создать динамичную и мотивирующую среду для обучения. Вдохновляйтесь, удивляйте своих учеников и открывайте новые горизонты в обучении с этой эффективной методикой!

© Сулимова М.

© Издательские решения

# Пятиминутка

## Эффективная разминка для школьников и методика для учителей начальных классов

**Марина Сулимова**

© Марина Сулимова, 2026

ISBN 978-5-0070-2767-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«ПЯТИМИНУТКА» —**

**ЭФФЕКТИВНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И МЕТОДИКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Сразу скажу, на самом деле ничего нового в этой технике. Все старо, как мир.

Просто пришлось задуматься как сделать лучше и эффективнее обучение в школе, а также исходя из проблемы с которыми столкнулись сами, когда либо учителя меняются, либо программы разные, ну и другие причины. И как следствие, дети начинают отставать от своих ровесников. Еще дело в том, что много занимаются сами родители с детьми, занимаясь домашними заданиями до полуночи. То есть получается заслуга в основном родителей, что раньше такого не было. Когда я обучалась в школе и не в одной, у меня их было семь из-за переездов, со мной родители так не возились.

По нормам СанПина домашними заданиями положено заниматься 1.5 часа для первых трех классов, этого практически никто не выполняет, дети то все таки разные по уровню своему. А про то, что вообще что применить такую методику, которые домашки и не нужно делать, никто в системе образования не задумывается, только все умудряются усложнить.

Причины в данном посте выяснять не буду, перейдем сразу к делу:

Первое, что надо ее применять только на самом уроке и лучше в начале. Не принципиально, в середине или еще вообще а конце примените, здесь можно тестировать. Даже если дважды примените, допустим в конце, то это уже вместо домашки будет. Главное систематически и постоянно ввести в привычку как и учителя и так для учеников. То есть после уроков не желательно, так как не все остаются после уроков, а дома по часам также проблематично, так как кружки и домашние задания. Хотя и родителям тоже могут внедрить..

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.