Дене жаттығулары – бұл рақат. Лайықты дене жаттығулары кез келген адамға табылады. Мектеп оқушысы дене жаттығуларымен айналысуды бастап алғашқы кезде олардың пайдалы әсерін байқамауы мүмкін. Бірақ 2-3 ай өткеннен кейін не болатынын елестетуге болады. Мектеп оқушысы жақсы дене қалпында болады, жігерлі болады, күш-қуаттың артуын сезінеді, қозғалыс үйлесімділігі, реакциясы жақсарады. Жүйке қозуы мен жабырқаңқы көңіл-күйді оңай көтереді. Ағзада май қыртыстары азайып, сүйек тіндері күшейеді. Қан айналымы жақсарады, ағза бойымен, атап айтқанда аяқ-қолды,қолдың буынын, аяқ табанын, ішкі органдарды, ми мен жүректі есепке алғанда қан арқылы оттегі де жақсы жүреді. Жаттыққан арқа бұлшық еттерінің арқасында денеңіз сымбаттана түсіп, арқа аурулары кете бастайды.  
Денеге түсетін ауырлықтан шыдамдылық пен қабілеттілік күшейе түседі.  
Жұмыс істеу қабілеті артады – мектеп оқушысы аз күш жұмсап, көп жұмыс бітіре алады. Жүйелі түрде орындалатын мөлшерленген денеге түсетін ауырлық жүрек бұлшық еттерінің жұмысын жақсартады, нәтижесінде жүрек ауруларының алдын алатын артериялық қысым тұрақтанады. Қанның химиялық құрамы жақсара түседі.  
 Бірақ есте сақтаңыз! Жаттығуларды жасамас бұрын дәрігердің кеңесі қажет!

**Партада отыру ережесі.**Оқушының партада отыру ережесі бойынша оқу жылының басында сынып жетекшісі оқушыларды дене ерекшеліктеріне сай отырғызады. Аласа бойлы балалар мен нашар еститін оқушылар алдыңғы қатарда, көзі нашар көретіндерді терезеге жақын, ұзын  бойлыларды соңғы қатарға отырғызады. Әрбір тоқсан сайын    балалардың дене ерекшеліктерін ескере отырып, 1-ші қатар мен 2-ші қатардағы, алдыңғы парталар мен соңғы парталардағы балалардың орынын ауыстырып отырғызған жөн. Бұл талаптар орындалған жағдайда оқушылардың денесі қисаймай дұрыс  өсіп, тек жақыннан немесе алыстан көру жағдайының пайда болуына кедергі болады, яғни оқушылардың дұрыс  өсіп жетілуіне қолайлы жағдай жасалынады. Партада немесе үстелде отырғанда оқушының денесі тік орналасып, орындыққа терең отыру керек. Кітап оқып, қағаз жазғанда баланың басы сөл алға еңкейеді. Оның көзі мен қағаз аралығы 35-40 см шамасында болу керек. Оқушының кеудесі мен парта аралығында 3-4 см немесе оқушының жұдырығы өтетіндей аралық болу керек. Оқушының арқасы орындық арқалығына сүйеніп отырғанда оның бел омыртқасы, сегізкөз сүйектері мен жауырынының төменгі бұрыш тары орындық арқалығына тиіп тұрады. Үршық және тізе буындары тік бұрыш  жасап бүгіледі, аяқтары еденге немесе партаның аяқ қойғышына тіреледі, білектері үстелдің үстінде еркін орналасады. Оқушының екі иығы бір деңгейде болғанын қадағалап отыру керек. Партада дұрыс  отырып үйренген жағдайда оқушылар сабақ кезінде шаршамай еркін отырады, көздері талмайды, бар зейіні сабақта болады. Егер дұрыс  отырмаса, арқа, аяқ-қол еттері тез шаршап, баланың сабаққа зейіні томендейді, қозғалақтай береді.