

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
пр. № 6 от 30.01.2020г.

**УТВЕРЖАЮ**

Директор  
МБОУ «Яснополянская ОШ»



Леско

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме двигательной активности школьников 1 ступени обучения**

В целях укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения в режиме учебного дня считать обязательным применение и проведение здоровьесберегающих технологий:

- I. Утренняя зарядка до учебных занятий (8.25 – 8.30).
- II. Физкультурные паузы на общеобразовательных уроках (на 20 минуте урока).
- III. Динамическая пауза ( после 2 –го урока).

#### **I. Утренняя зарядка до учебных занятий.**

Зарядка способствует:

1. повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов;
2. ускорению вхождения ребенка в учебный день;
3. созданию позитивного эмоционального настроения и стимуляции «коллективного духа» в классе.

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом; игровые имитационные упражнения, выполняемые под музыку или без нее; делать акцент на той или иной форме в зависимости от индивидуально – типологических особенностей, потребностей развития учеников.

#### **II. Физкультурные паузы (физкультминутки) на общеобразовательных уроках.**

Физкультминутки проводятся с целью предупреждения утомления и повышения работоспособности учащихся, необходимого кратковременного, но эффективного отдыха органов слуха и зрения, испытывающих значительную нагрузку во время урока, расслабления мышц туловища и особенно спины, подвергающихся наибольшему статическому напряжению.

Движения для физкультминуток подбираются так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы.

В физкультминутке включать такие виды физической активности:



- игры и игровые упражнения для снятия утомления органов зрения;
- игры и игровые упражнения для снятия напряжения мышц кисти;
- комплекс упражнений с гимнастическими палочками для снятия статического напряжения мышц спины;
- игры и игровые упражнения для снятия элиминации общего утомления и др.

### **III. Динамическая пауза.**

Динамическая пауза - активный отдых учащихся на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка.

Форма проведения динамической паузы:

- ✓ при благоприятных погодных условиях - подвижные игры на свежем воздухе;
- ✓ при неблагоприятных погодных условиях - в помещении, используя игры малой, средней подвижности.

Динамическая пауза проводится под руководством учителя. Используются подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее.

Игровое содержание динамической паузы должно соответствовать возрастным особенностям и интересам младших школьников; согласовываться с содержанием программы начальной школы по физической культуре, дополняя ее и способствуя лучшему усвоению, закреплению у них необходимых двигательных навыков.

***Учащиеся не выводятся на улицу, если:***

1. Температурный режим ниже -20 градусов с ветром.
2. Сверху осадки (дождь, метель).
3. Наличие временных медицинских отводов (50% от состава класса).

### **IV. Подвижные перемены.**

Типичными формами физической активности в школе с целью оздоровления и профилактики заболеваний являются подвижные перемены, которые направлены на преодоление утомления. В то же время игра требует от ребенка сообразительности, внимания, учит выдержке, вырабатывает умение быстрее ориентироваться и находить правильные решения.



К концу третьего урока учащиеся устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «зарядиться». Необходимо организовать перемену так, чтобы дети не были предоставлены сами себе, не бегали по коридору, по лестнице, чтобы ничто не угрожало их здоровью.

Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры). Но если учитель видит, что небольшая группа ребят занята другим делом, не надо отрывать их от этого, так как принуждение при отказе детей от игры недопустимо, важны доброжелательность, двигательный и эмоциональный «комфорт», желание детей участвовать в игре.

Подвижные игры на переменах предлагается классифицировать по психофизической нагрузке, оказываемой игрой. Выделяются три степени нагрузки: малую, среднюю, большую. К первой степени относятся игры, в процессе которых отличается повышение частоты сердечных сокращений до 140% ударов в минуту, ко второй степени – до 180%, к третьей – свыше 180% ударов в минуту. Активная работа по организации разноуровневых игр помогает детям, которым свойственны неорганизованные действия, переключится в группу детей, которые заняты организованной деятельностью.

При разработке и проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью. Обязательным условием является окончание игр за 3 минуты до звонка на урок.

гия  
ния  
хе.  
ще  
я –  
ка.  
на  
зую  
ля.  
сти  
сти  
тся  
ать  
ов;  
сой  
них

ью  
ны,  
ует  
ает

Копия протокола заседания комиссии по рассмотрению жалоб на действия должностных лиц органов государственной власти Республики Крым. Рассмотрено жалоба на действия должностных лиц органов государственной власти Республики Крым. Рассмотрено жалоба на действия должностных лиц органов государственной власти Республики Крым.

Содержание документа, на который ссылаются в тексте документа, не является частью документа. В соответствии с требованиями законодательства Республики Крым, документ, на который ссылаются в тексте документа, должен быть представлен в виде копии. Копия документа, на который ссылаются в тексте документа, должна быть представлена в виде копии документа, на который ссылаются в тексте документа.



Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью  
Директор школы  
С.П.Лесбюко

1982