



8.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОУ

Никакая медицина, также как даже самое лучшее лекарственное средство не защитит организм человека и не заменит двигательную активность человека, который не будет достаточно двигаться.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные последствия, возникающие у школьников при продолжительном напряжённом сидячем умственном труде, – это активный отдых, организованная физическая деятельность, соблюдение двигательного режима в повседневной жизни.

Составляющие двигательного режима

- утренняя физическая зарядка;
- подвижные игры на школьных переменах, уроках физической культуры;
- занятия в кружках и спортивных секциях;
- игры на свежем воздухе;
- прогулки перед сном;
- активный отдых в выходные дни;
- занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счёт:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продлённого дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

- **Гимнастика до уроков.**

Длительность гимнастики зависит от возраста детей.

Рекомендуемое время для начальной школы – 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, либо в рекреационных помещениях, которые должны быть хорошо проветриваемые.

Упражнения для гимнастики выбираются с участием мышц плечевого пояса (махи, вращения рук и головы), спины (наклоны в нескольких направлениях), ног (приседания, прыжки). Недопустимы упражнения на силовую нагрузку и сложную координацию.

Гимнастика до уроков обязательно проводится под руководством учителей.

- **Физкультурные минутки.**

Состоят из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока. Комплекс упражнений для 1-4 классов состоит, как правило, из 2-3 упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4 упражнений.

- **Оздоровительные паузы**

Физические упражнения, пальцевые упражнения, дыхательные упражнения, офтальмотренинг, психологические тренинги.

- **Динамическая перемена**

Чаще всего проводится на открытом воздухе под контролем взрослых после второго урока (на большой перемене) в течение 30 минут, с необходимой двигательной деятельностью не менее 25 минут.

Если не позволяют погодные условия, то динамическая перемена проводится в хорошо проветренном помещении (спортивный зал, коридор и т.п.).

Содержание динамической перемены разнообразно: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.

- **Во внеурочное время**

Обучающиеся должны чередовать интеллектуальную и физическую активность, копируя режим в школе: урок – пауза – урок - пауза. Двигательная минутка – 5-10 минут: приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, махи руками, элементы гимнастики йоги и т.п.

