

Методические рекомендации  
по организации мероприятий, направленных на выполнение недельного  
двигательного режима в образовательных организациях  
в 2017-18 учебном году

Согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 с сентября 2014 года в РФ введён ВФСК (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Помимо нормативно-тестирующей части Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК (ГТО), содержат рекомендации к недельному двигательному режиму по каждой возрастной ступени комплекса.

Виды двигательной активности	Временной объём в неделю, не менее (мин)				
	I ступень (6-8 лет)	II ступень (9-10 лет)	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)	V ступень (16-17 лет)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140
Обязательные учебные занятия	135	135	135	135	135
Двигательная активность в процессе учебного дня	120	120	120	100	75
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках	90	90	90	90	135
Самостоятельные занятия физ.культурой	90	90	90	90	120
ИТОГО	8 час.	8 час.	9 час.	9 час.	9 час.

В образовательных организациях необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении (СанПиН.2.4.2.2821-10 пп. 10.17,10.20,10.21,10.22).

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

- утренней гимнастики перед началом занятий или после первого урока;
- физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- динамических перемен;
- спортивных соревнований, занятий в спортивных секциях и кружках, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить перед началом занятий или после первого урока. (Приложение 2 - методические рекомендации и видеоконспекты утренней гимнастики).

Динамические паузы являются неотъемлемой частью урока. В связи с этим проведение физкультурных минуток является **обязательным** этапом урока на всех ступенях обучения. Для проведения физкультминуток рекомендовано использовать комплексы упражнений, предложенные в приложениях 4,5 к «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПин 2.4.2.2821-10 – приложение 2). Рекомендуется проводить уроки в режиме частой смены динамических поз.

Большие перемены, предусмотренные в распорядке дня общеобразовательных организаций, необходимо максимально использовать для организации динамических пауз. В ежедневные динамические паузы рекомендуется включать двигательно-активные виды деятельности обучающихся на спортивных площадках, в спортивных, тренажёрных, теннисных залах, танцевальных классах.

К организации утренней зарядки, динамических пауз на больших переменах необходимо привлекать учителей физической культуры, классных руководителей, членов ученического самоуправления.

## **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) (приложение 4,5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

### ***ФМ для улучшения мозгового кровообращения:***

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### ***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:***

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### ***ФМ для снятия утомления с туловища:***

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

### ***ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.***

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

### ***Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз***

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.