

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 с углубленным изучением отдельных предметов
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 28.08.2014

Директор школы
И. А. Губайдуллин
Приказ № 95/1 от 28.08.2014



ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме двигательной активности школьников 1 года обучения

В целях укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения в режиме учебного дня в рамках программы «Школы здоровья» считать обязательным применение и проведение здоровьесберегающих технологий:

1. Утренняя зарядка до учебных занятий (7.50 – 7.55)
2. Физкультурные паузы на общеобразовательных уроках (на 20 минуте урока)
3. Динамическая пауза, после 2 –го урока)

1. 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 школьных условий, индивидуально-типологических особенностей, потребностей развития учеников.

2. Физкультурные паузы (физкультминутки) на общеобразовательных уроках.

Физкультминутки проводятся с целью предупреждения утомления и повышения работоспособности учеников, 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;
- игры и игровые упражнения для снятия элиминации общего утомления и др.

3. 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 - использование миниспортивных уголков; игра в настольный, большой теннис, игры малой, средней подвижности; занятия с группой «риска» логопеда, психолога.

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 записок от родителей (50 % от состава класса)
4. В расписании 2 урок физическая культура:
I, II, IV четверть – по усмотрению учителя (в зависимости от нагрузки для учащихся на уроке физкультуры)
5. В расписании 1,2 уроки физкультуры на III четверть, т.к. по плану лыжи.

Если в расписании 3 урок физкультура, класс выходит на паузу на 10 минут позже, (время на переодевание в спортивную форму).