Принято Утверждаю.

на педагогическом совете Директор МБОУ

МБОУ Краснокаменской СОШ №4 Краснокаменской СОШ №4

Протокол №\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Каминская

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме двигательной активности школьников**

**на** **уровне начального общего образования**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», Письмом Минобразования России от 20.04.2001г., №408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период», программой «Здоровый школьник» МБОУ Краснокаменской СОШ №4.

1.2. Настоящее Положение определяет режим двигательной активности школьников на уровне начального общего образования.

1.3. Целью настоящего Положения является укрепление и сохранение здоровья школьников на уровне начального общего образования.

**2. Структура и организация деятельности**

2.1. Режим двигательной активности школьников на уровне начального общего образования включает в себя:

* гимнастику до занятий;
* физкультурную паузу (физминутку);
* динамическую паузу в 1-ом классе;
* подвижные перемены.

2.2. Гимнастика до занятий способствует:

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

2.3. Гимнастика до занятий проводится на 2 и 3 этажах школы в рекреации с 7.50 до 7.55 ежедневно, кроме выходных и каникулярных дней.

2.4. Гимнастику до занятий проводит учитель дежурного класса.

2.5. Для проведения гимнастики до занятий используются комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом; игровые имитационные упражнения, выполняемые под музыку или без нее. Во время проведения гимнастики до занятий делается акцент на той или иной форме в зависимости от школьных условий, индивидуально- типологических особенностей, потребностей развития учеников.

2.6. Физкультурные паузы (физминутки) 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.

2.7. Движения для физкультурных пауз (физминуток) подбираются так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы. В физминутку включаются такие виды физической активности, как:

* 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.

2.8. Для рациональной организации урока проводятся 2 физкультурные паузы (физминутки), состоящие из 3-5 повторений каждого упражнения.

2.9. Физкультурные паузы (физминутки) проводятся учителем, ведущим общеобразовательный урок, или специально подготовленным учеником класса.

2.10. 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.

2.11. Динамические паузы проводятся в 1-х классах школы после второго урока длительностью не менее 40 минут.

2.12. Динамическая пауза проводится под руководством учителя 1 класса.

2.13. Формы проведения динамической паузы:

* при благоприятных погодных условиях – подвижные игры на свежем воздухе;
* при неблагоприятных погодных условиях - использование спортивного и актового зала для игр малой и средней подвижности; игра в настольный теннис; занятия с группой «риска» логопеда, психолога.

2.14. Во время проведения динамической паузы 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.

2.15. 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.

2.16. Учащиеся не выводятся на улицу во время динамической паузы, если:

* температурный режим ниже -20 градусов с ветром,
* сверху осадки (дождь, метель),
* наличие записок от родителей (50 % от состава класса),
* в расписании 2 урок физическая культура.

2.17. Подвижная перемена – это активный отдых во время перерыва между уроками, которая включает в себя подвижные игры или мини-соревнования, формирующие у младших школьников умения и навыки верного применения упражнений или других действий их области ЗОЖ.

2.18. Подвижные перемены проводятся с целью закрепления знаний ЗОЖ с параллельным овладением двигательными умениями и навыками.

2.19. Организует проведение подвижных перемен классный руководитель совместно с учениками своего класса.