

Принято
на педагогическом совете
МБОУ Краснокаменской СОШ № 4
Протокол № 9
от «15» января 2025г.



Утверждаю.
Директор МБОУ
Краснокаменской СОШ № 4
И.В. Каминская
Приказ № 8
от «16» января 2025г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме двигательной активности учащихся
на уровне начального общего образования

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами 2.4.5.2409-08 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», Письмом Минобрнауки России от 20.04.2001г., №408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период».

1.2. Настоящее Положение определяет режим двигательной активности учащихся МБОУ Краснокаменской СОШ №4 (далее - Учреждение) на уровне начального общего образования.

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

2. Структура и организация деятельности

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

- физкультурную паузу (физминутку);
- динамическую паузу в 1-ом классе;
- подвижные перемены.

2.2. Физкультурные паузы (физминутки) 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.

2.3. 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.

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

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

2.6. 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 учащегося.

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

2.8. Динамическая пауза проводится под руководством учителя 1 класса.

2.9. 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.

2.10. 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.

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

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

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

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

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

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