

Принято на  
педагогическом совете  
протокол № 4  
от 04.02.2014

Приложение № 26  
к приказу № 58 - п  
от 17.02.2014

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме двигательной активности обучающихся на уровне начального общего образования**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение о режиме двигательной активности разработано в соответствии с письмом Минобразования России от 25 сентября 2000 г. №2021\11-13 с дополнением от 20.04.2001 г. №408\13-13 «Об организации обучения в первых классах четырёхлетней начальной школы», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан Пин 2.4.2.2821-10».

1.2. Положение распространяется на всех классных руководителей и учителей 1 – 4 классов.

1.3. В целях укрепления и сохранения здоровья обучающихся в режиме учебного дня считать обязательным применение здоровьесберегающих технологий и проведение следующих мероприятий:

1. Утренняя зарядка до учебных занятий (8.00 –08.05)

2. Физкультурные паузы во время учебных занятий (на 20-ой минуте)

3. Динамическая пауза (после 4 –го урока 4 раза в неделю) для обучающихся 1-4 классов

#### **2. О проведении утренней зарядки**

2.1 Утренняя зарядка способствует:

- повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов у обучающихся;

- созданию позитивного эмоционального настроения у обучающихся.

2.2. Для проведения утренней зарядки следует использовать комплексы упражнений, рекомендованных «Гигиеническими требованиями к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» Сан Пин 2.4.2.2821-10»

### **3. О проведении физкультурных пауз (физкультминуток) во время учебных занятий**

3.1. Физкультурные паузы (физкультминутки) проводятся с целью предупреждения утомления и повышения работоспособности обучающихся, 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.

3.2. Движения для физкультминуток подбираются так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы. В физкультминутки включать следующие виды физической активности:

- игры и игровые упражнения для снятия утомления органов зрения;
- игры и игровые упражнения для снятия напряжения мышц кисти руки;
- игры и игровые упражнения для снятия общего утомления.

### **4. О проведении динамических пауз «Подвижные игры»**

4.1. Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят релаксационный и оздоровительный характер. Динамические паузы помогают обеспечить детям необходимую, для правильного развития растущего организма, двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после умственного труда на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих занятиях внеурочной деятельности, групповых, индивидуальных занятиях.

4.2. Формы проведения динамической паузы:

- при благоприятных погодных условиях – подвижные игры на свежем воздухе;
- при неблагоприятных погодных условиях (температурный режим ниже -20 градусов с ветром, осадки в виде дождя, метель) - использование рекреации здания корпуса № 2 МБОУ Гимназия № 6.

4.3. Динамическая пауза проводится под руководством классных руководителей, которые несут ответственность за безопасность и сохранение здоровья обучающихся во время ее проведения.

4. 4. Используются подвижные игры малой и средней интенсивности.

4. 5. Динамическая пауза должна быть организованной, но, в то же время, ребёнок должен чувствовать себя психологически свободно.

4.4.Игровое содержание динамической паузы должно соответствовать возрастным особенностям и интересам обучающихся на уровне начального общего образования; соответствовать содержанию программы «Подвижные игры» для 1- 4 классов, разработанной и утвержденной в МБОУ Гимназия № 6, способствовать лучшему усвоению, закреплению у обучающихся необходимых двигательных навыков.