

# Физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе



# Значение

---

- **Важная роль в приобщении школьников к ежедневным занятиям физическими упражнениями принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня.**
- **Развитие этих форм физического воспитания поможет решению задач внедрения физической культуры в повседневную жизнь и быт учащихся.**
- **Ученики должны знать, что в школе, кроме уроков физической культуры, есть много других форм занятий физическими упражнениями.**

## **В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня решаются следующие задачи:**

- **активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;**
- **поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;**
- **укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;**
- **содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;**
- **овладение навыками самостоятельных**

# Гимнастика до занятий и ее характеристика

---

- Один из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников.
- Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках.
- Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 8-10 минут до начала первого урока.
- Комплексы упражнений обновляются через

# ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ



- **Разучиваются комплексы гимнастики до занятий на уроках физкультуры, проводятся отдельно в каждом классе или параллели классов.**
- **Проводить гимнастику до занятий рекомендуется на свежем воздухе, если позволяет погодные условия, или в закрытом помещении, если погода не позволяет.**
- **Проводят гимнастику до занятий помощники учителя физкультуры или учителя ведущие урок, если они прошли подготовку.**

- **Комплекс упражнений гимнастики до занятий начинается с сохранения правильной осанки в течение 4 секунд.**
- **Затем выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, после чего упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза.**
- **Последними необходимо выполнять упражнения на координацию движений или внимание, обязательными должны стать упражнения на восстановление дыхания в конце комплекса гимнастики до занятий.**

# Физкультминутка и ее характеристика

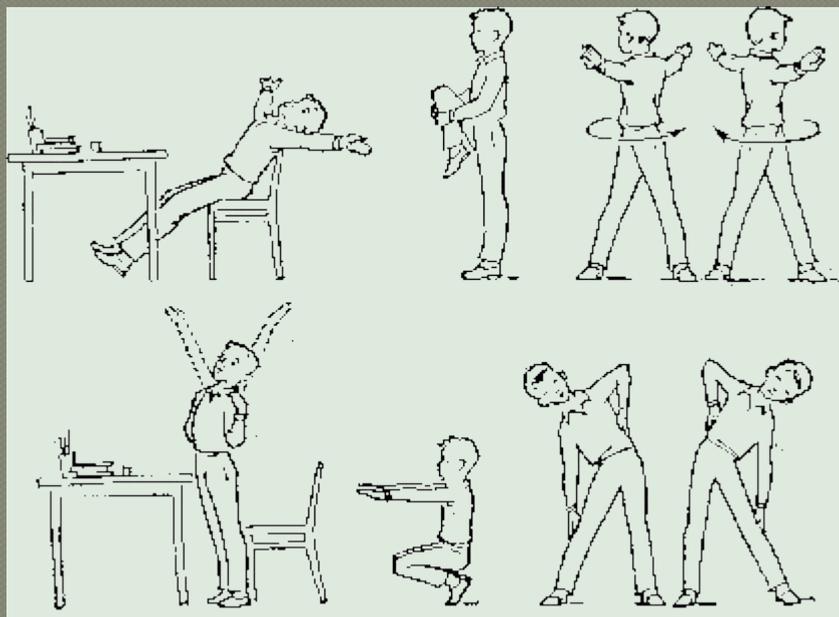
---

- Эти мероприятия полезны потому, что дают перерыв в работе, улучшают самочувствие, позволяют отдохнуть глазам, рукам, спине.
- Проводятся во время теоретического урока по предметам или на уроке труда, рисования через 20-25 минут от начала урока.
- Время проведения 1,5-2 минуты, количество упражнений 3 – 5.

# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ



- **Физкультминутки начинают при первых признаках нарушения внимания у учащихся, когда дети становятся беспокойными.**
- **До начала проведения физкультминутки следует открыть форточку или окна.**
- **В комплекс включают 3-5 упражнений для различных групп мышц.**
- **Выполняются они в проходах между партами или сидя за партами.**
- **Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.**



**Рекомендуется использовать при выполнении комплекса упражнений физкультминутки речитативы или музыкальные моменты для изменения эмоционального состояния детей. Проводят физкультминутки учителя проводящие урок или подготовленные учащиеся, из числа помощников учителя физической культуры.**

# Подвижные переменные

---

- **Организация двигательной деятельности учащихся на переменных является хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности.**
- **Переключение с одного вида деятельности (учебные занятия) на другой (игры) во время подвижной перемены способствует повышению продуктивности последующей учебной работы.**

- **Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.**
- **Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры.**
- **Руководит проведением подвижной перемены у младших школьников учитель при активной помощи старшеклассников.**

## Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

№	Вид работы	Время	Ответственный
1	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Учитель по физическому воспитанию
2	Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т.д.)	По плану	Учитель по физическому воспитанию, воспитатели
3	Проведение занятий, тренировок по видам спорта	По расписанию	Учитель по физическому воспитанию, педагоги
4	Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта	По плану	Учитель по физическому воспитанию, педагоги
5	Прогулки, экскурсии, туристские походы	По плану	Учитель по физическому воспитанию, педагоги

# Заключение

- **Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня призваны решать поставленные перед ними задачи и обеспечивать снятие утомления, повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.**
- **Одновременно с решением этих задач, физкультурно- оздоровительные мероприятия должны стать неотъемлемой частью режима учебного дня школьников и способствовать воспитанию потребности в занятиях физическими упражнениями.**

---

**Спасибо за внимание!**