

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в  
общеобразовательных организациях**

В настоящее время обучающиеся большую часть времени в школе и дома проводят, сидя за партой или перед монитором. При этом установлено, что для стимулирования работы мозга, ребенку обязательно необходима физическая активность в течение учебного дня. Поэтому в каждой образовательной организации для обеспечения максимально возможной работоспособности обучающихся и сохранения их здоровья необходима организация рационального двигательного режима.

В целях решения данной проблемы Министерством здравоохранения Российской Федерации и Министерством просвещения Российской Федерации разработан План по реализации проекта по здоровьесбережению обучающихся образовательных организаций (далее – План), утвержденный заместителем Министра здравоохранения Российской Федерации О.О. Салагай и заместителем Министра просвещения Российской Федерации Т.Ю. Синюгиной 3 апреля 2019 года.

В соответствии с п. 7 блока 1 «Содержательная часть в реализации образовательных программ, внеурочной деятельности» Плана в образовательных организациях необходимо организовать работу по реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в общеобразовательных организациях.

На сегодняшний день рекомендации по недельной двигательной активности обучающихся, неотъемлемым элементом которых являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, включены в государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - приказ Минспорта России от 12 февраля 2019г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». В соответствии с приказом минимальный объем двигательной деятельности школьников (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) составляет: еженедельно, не менее 120 минут - для обучающихся от 6 до 15 лет; еженедельно, не менее 75 минут - для обучающихся 16-17 лет.

В связи с этим педагогическим коллективам необходимо рассмотреть вопрос ежегодного планирования и реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня обучающихся в общеобразовательной организации, а также провести обсуждение данного вопроса с родительской общественностью.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня могут быть реализованы в следующих формах: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена и спортивный час в группе продленного дня (*краткая*

*характеристика каждой из форм представлена в Приложении*). Эти мероприятия могут проводиться как в классах, так и в коридорах, рекреациях, спортивных залах и при соответствующих условиях на открытых спортивных площадках.

Обращаем внимание, что в соответствии со статьей 28 Федерального закона от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании) образовательные организации создают условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся, а также несут за это юридическую ответственность.

В соответствии со статьей 30 Закона об образовании образовательная организация принимает локальные нормативные акты по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности.

**В рамках решения поставленной задачи в каждой образовательной организации необходимо:**

1. Включить в годовой план работы по физическому воспитанию раздел «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня». (Его разработкой занимаются учителя физической культуры совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной (воспитательной) работе).

2. Провести разъяснительную работу с обучающимися, родителями, педагогическими работниками о возможных негативных последствиях при несоблюдении или ограничении норм двигательной активности обучающихся.

3. Провести обсуждение с родителями (законными представителями) обучающихся порядка организации и проведения для обучающихся физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в период пребывания в образовательной организации (далее - Порядок).

4. Закрепить данный Порядок в локальном нормативном акте (или внести, при необходимости, изменения в действующий локальный нормативный акт).

5. Разработать памятки, инструкции, иные средства наглядной агитации по разъяснению необходимости: рациональной организации режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательную организацию, а также самостоятельно дома; упорядочения данного вида деятельности в образовательной организации для педагогических работников, родителей и обучающихся.

6. Разработать проекты планов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня обучающихся в общеобразовательной организации.

7. Включить в план внутришкольного контроля контроль соблюдения норм двигательной деятельности школьников, в том числе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Обращаем внимание, что при разработке вышеназванного локального нормативного акта, целесообразно:

- определить Порядок организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня обучающихся в общеобразовательной организации;

- закрепить ответственных за соблюдение Порядка: учителей физической культуры, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня, классных руководителей, руководителей школьных физкультурно-спортивных клубов (при их наличии в ОО);

- согласовать с родителями вопросы обязательного участия обучающихся в данных мероприятиях с учетом их распределения на группы здоровья.

При подготовке указанного локального нормативного акта необходимо также учесть Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (в ред. постановления от 24.11.2015 № 81), Санитарные правила Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области СП 3.1./2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций, других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID 19)».

Положения, включенные в локальный нормативный акт общеобразовательной организации, должны закрепляться в нем по итогам обсуждения с родительской общественностью (советов родителей), советов обучающихся.

Получить консультации по вопросу реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в общеобразовательных организациях можно на кафедре теории и методики физвоспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (Фомичева Елена Николаевна, заведующий кафедры физической культуры, здоровьесбережения и ОБЖ ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», кандидат педагогических наук, доцент, тел. 8 (831) 417 17 76).

### **Список источников:**

#### **А) Нормативные источники:**

1. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня общеобразовательных организаций, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2015 год;

2. Методические рекомендации по организации и проведению гимнастики до учебных занятий в режиме учебного дня общеобразовательных организаций, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2015 год;

3. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных (динамических) перемен в режиме учебного дня общеобразовательных организаций, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2015 год;

4. Методические рекомендации по организации и проведению занятий физическими упражнениями в группе продленного дня (спортивный час) в режиме учебного дня общеобразовательных организаций, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2015 год;

5. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурных минуток и физкультурных пауз в режиме учебного дня

общеобразовательных организаций, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2015 год;

6. Приказ Минспорта России от 12 февраля 2019г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (в ред. постановления от 24.11.2015 № 81);

#### **Б) Рекомендуемые источники:**

1. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / авт-сост. В.Ф.Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.;

2. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. Методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 176 с.;

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.;

4. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 190 с.;

5. Милукова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общ. ред. проф. Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова ; М.: Изд-во Эксмо, - 2004. – 862 с.;

6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 110 с. (Библиотека учителя);

7. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие под общ. ред. В.Т. Чичикина - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – 235 с.;

8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев/ Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.;

9. Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми и подростками с ограниченными возможностями здоровья / Е.Н. Фомичева, научн. ред. Чичикин В.Т., профессор, д.пед.н. Изд-во «НИРО». 2016. - 140 с.;

10. Чичикин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин. – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования. – 2010. – 311с.;

11. Чичикин В.Т. Физическая культура. Пособие для учителя (5-7 классы) / М.: Просвещение, 2010 (электронный вариант на сайте [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)).

## **В) Электронные образовательные ресурсы**

1. В помощь учителю <http://www.niro.nnov.ru/?id=871>;
2. Методическое сопровождение ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» [http://фцомов.пф/activities/org\\_metod/](http://фцомов.пф/activities/org_metod/);
3. Сайт ГТО <https://www.gto.ru/>.

### **Методические рекомендации подготовлены:**

Фомичевой Еленой Николаевной, заведующей кафедрой теории и методики физвоспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», кандидатом педагогических наук, доцентом.

## Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Гимнастика до учебных занятий является одной из составных частей комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательной организации.

*Цель проведения гимнастики:* оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы (ЦНС), воздействовать на все органы и системы организма с целью обеспечения необходимого уровня умственной и физической работоспособности, способствовать организованному началу учебных занятий и содействовать воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

*Место проведения.* Перед началом проведения гимнастики необходимо проветрить помещение; подготовить место для проведения с целью обеспечения техники безопасности выполнения физических упражнений;

*Продолжительность и время.*

- если начало учебного занятия находится во временном интервале 8.30-10.00, то продолжительность гимнастики составляет 5-10 минут;
- если учебное занятие начинается позднее 11.00, то продолжительность гимнастики может составлять и 3-5 минут.

*Содержание комплекса гимнастики учитывает.*

А) Соответствие возрастным физическим и функциональным возможностям организма школьников. В связи с этим комплекс упражнений для разных возрастных групп будет отличаться.

Б) Определение и соблюдение последовательности выполнения упражнений: упражнения, организующие занимающихся, упражнения-потягивания, далее упражнения, воздействующие на мышечные группы и активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.

В) Внесение изменений в содержание комплекса и коррекцию упражнений рекомендуется проводить один раз в три недели.

*Характеристика комплекса физических упражнений.* Комплекс должен содержать упражнения общеразвивающего характера, причем без предметов, игр, бега. Если гимнастика проводится в просторном помещении или на свежем воздухе, то комплекс должен состоять из танцевальных упражнения, упражнений с преодолением препятствий. Рекомендуемые варианты сочетания физических упражнений: мышцы верхнего плечевого пояса и ног; мышцы брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах.

Физкультурные минутки (ФМ) и физкультурные паузы (ФП) представляют собой кратковременные сеансы физических упражнений, которые вводятся в качестве факторов активного отдыха, обычно с музыкальным сопровождением, можно в сочетании с элементами самомассажа.

*Цель ФМ и ФП:* восстановить работоспособность учащихся, повысить внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень школьников.

Эти формы способствуют восстановлению оперативной работоспособности в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе учебной деятельности. Имеют деятельностный характер, поскольку представляют целесообразное переключение на другой вид деятельности по сравнению с учебными операциями. ФМ и ФП способны предотвратить снижение уровня оперативной работоспособности и даже несколько повысить его, особенно когда начинает сказываться текущее утомление.

*Организация* физкультминуток включает подготовку помещений (открытие окон, форточек в классах), подготовку обучающихся, которые выходят для выполнения упражнений из-за парт, освобождают стесняющую их одежду (расстегивание воротников и др.).

*Продолжительность и время.* Физкультминутки проводятся в 1-VIII классах на каждом уроке (по возможности) при появлении первых признаков утомления (нарушение внимания, снижение активности), как правило, через 20-25 мин работы, в зависимости от возраста школьников и интенсивности умственной деятельности. Время проведения ФМ определяется педагогом, проводящим урок, обычно составляет не менее 2-3 мин.

*Содержание ФМ.* ФМ включает 3-4 упражнения общего или локального воздействия, количество повторений упражнения 4-6 раз. Отдельные упражнения могут выполняться под руководством учителя, сидя. В комплекс входят упражнения для мышц рук, спины, наклоны, приседания, упражнения, формирующие правильную осанку. Можно выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, мелкой моторики рук, плечевого пояса, элементы самомассажа и т.д.

Физкультурные паузы проводятся в группах продленного дня и в домашних условиях обучающимися всех возрастов в течение 10-15 минут через каждые 35-45 мин учебной деятельности. В состав физкультурной паузы включаются общеразвивающие упражнения, бег на месте, прыжки, подвижные игры. ФП можно проводить на спортивной площадке, в зале, а также в домашних условиях. В содержание допустимо включать домашнее задание по физической культуре.

*Игры и подвижные перемены.* Среди других форм занятий физической культурой организация и проведение подвижных игр занимают особое место. В практике работы учителей их называют подвижный час, динамическая перемена, олимпийский урок. После второго-третьего учебного занятия у школьников появляются признаки утомления, снижается работоспособность. В связи с чем, рекомендуется удлинить перемену и провести занятие физическими упражнениями. Методика проведения игр на переменах должна создавать наилучшие условия для проверки умения обучающихся использовать физические упражнения самостоятельно и содействовать формированию новых умений и способов двигательной деятельности.

Спортивный час в группе продленного дня. Особенность проведения спортивного часа в группе продленного дня связана с тем, что это форма

реализуется в свободной обстановке и носит игровой характер. Вместе с тем, необходима четкая организация при подготовке и проведении занятия.

*Структура и содержание спортивного часа.* После построения обучающихся для спортивного часа сообщаются задачи, проводится разминка. Разминка может проводиться в виде эстафет, подвижных игр, включающих ходьбу, бег, преодоление препятствий, танцевальные и другие подводящие упражнения. Длительность разминки составляет 10-12 мин. Далее, при длительности всего занятия в течение 60 мин, 25-30 мин отводится на организационную часть под руководством учителя (воспитателя), 15-20 мин – на заключительную часть в виде игр с нагрузкой низкой интенсивности.

Содержание основной части составляют усвоенные на уроках физической культуры упражнения в беге, прыжках, метания, подвижные игры, эстафеты; зимой – ходьба на лыжах, катание на коньках, санках. Самостоятельно обучающиеся выполняют домашнее задание по усвоению и совершенствованию разучиваемых на уроках упражнений.

Отмечаем, что обучающиеся младшего и среднего школьного возраста любят простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит 25-30 м, кто дальше прыгнет в длину с места или разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или с разбега, кто дальше бросит мяч (снежок и др.), кто достанет цель. Необходимо использовать и такие виды соревнований, как: бег с обручем, прыжки по кружкам на скорость и точность. Полезными для всех школьников являются спортивные развлечения, аттракционы (катания на велосипедах, санках, лыжах, набрасывание колец, игра в кегли и др.).

Интересным и полезным может быть опыт работы образовательных организаций, когда в каждом из дней недели используется различное содержание занятий: в понедельник – кросс (лыжи, санки); во вторник – военизированные эстафеты, полоса препятствий; в среду – игры в гандбол, футбол, баскетбол и др.; в четверг – туристические эстафеты, короткие походы по городу; в пятницу – игры в профессии; в субботу - эстафеты, игры.