**Система организации двигательной активности школьников в рамках реализации региональной программы по здоровому образу жизни, культуре питания, продвижению семейных ценностей**

**«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ СМОЛЕНЩИНЫ»**

В категории “здоровый ребенок” сопряжены два понятия: здоровье и развитие. То есть, здоровье ребенка – это итог его развития. А нормальное развитие ребенка невозможно без двигательной активности.

Однако в современной российской школе учащиеся как раз и испытывают дефицит двигательной активности. По данным Минздравсоцразвития России, школьники реализуют свой двигательный потенциал только на 18-20%; 65% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом. Дифференцированный анализ состояния здоровья у учащихся МБОУ “СШ № 4» г. Десногорска в 2019 году выявил ряд проблем, существование которых обусловило необходимость активизации физкультурно-оздоровительной деятельности среди учащихся школы.

В школе в рамках региональной программы реализуется программа ориентированная на здоровый образ жизни «Школа – территория здоровья». В соответствии с программой в школе разработан режим двигательной активности, который включает различные формы, средства и методы в урочное и внеурочное время такие как:

– гимнастика до уроков;
– модель подвижного урока;
– физкультурные минутки;

– динамическая перемена.

**Гимнастика до уроков**

Цель гимнастики до уроков – организовать учащихся, активизировать включение в работу и повысить их работоспособность.

Длительность гимнастики зависит от возраста детей. Рекомендуемое время для начальной школы – 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе либо в рекреационных помещениях, которые должны быть хорошо проветриваемые. Не следует проводить гимнастику в классных комнатах.

Упражнения для гимнастики выбираются с участием мышц плечевого пояса (махи, вращения рук и головы), спины (наклоны в нескольких направлениях), ног (приседания, прыжки). Недопустимы упражнения на силовую нагрузку и сложную координацию.

Гимнастика до уроков обязательно проводится под руководством педагогов (учителей физкультуры, тренера, специалиста ЛФК, дежурного педагога и др.).

*Модель подвижного урока*

Целью модели подвижного урока является создание здоровьесберегающих условий обучения на уроке через увеличение двигательной активности.

Задачи модели подвижного урока:

– осуществление оптимальной двигательной активности учащихся на уроке;
– введение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранения работоспособности школьников;
– реализация здоровьесберегающей функции урока через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

Структура подвижного урока включает четыре основные здоровьесберегающие педагогические технологии: режим динамических поз, физкультминутки, оздоровительные паузы и передвижение по классу.

**Физкультурные минутки**

Потребность в двигательной активности учащихся может реализовываться и посредством физкультурных минуток на уроке, при этом необходимо учитывать, что, согласно гигиеническим нормам, их общая продолжительность на уроке в 1– 8 классах должна составлять не менее 5 минут.

Физкультурные минуткиспособствуют снятию локального утомления, состоят из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока. Комплекс упражнений для 1-4 классов состоит, как правило, из 2-3 упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4 упражнений.

По содержанию физкультминутки различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлекать в работу те мышцы, которые в большей степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бедра и др.

Комплексы должны состоять из физических упражнений, не требующих сложной координации движений и большого пространства, которые можно выполнять и в положении “сидя” и “стоя”. Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками и пальцами и т.п.

Физкультминутки следует проводить с учетом содержания учебной деятельности на уроке при появлении признаков утомления. Чаще всего это проявляется в последней трети урока, особенно на 4, 5, 6 уроках.

**Динамическая перемена**

Для снятия статического напряжения, в целях профилактики утомления детей в режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками. Важное значение для профилактики утомления у детей играет динамическая перемена (подвижная перемена).

Содержание динамической перемены должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.

Для эффективного проведения динамической перемены необходим педагогический контроль, четкая организация, эмоциональная окраска всех упражнений. Детям в это время необходимо не только сбросить физическое утомление, но и эмоционально “зарядиться”. Целесообразно организовывать одновременно несколько игр (вдвоем, втроем, малыми группами). Обязательным условием является окончание игр за 3-4 минуты до звонка на урок.