Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность школьников с активным двигательным отдыхом.

Игры и упражнения во время больших перемен лучше проводить на открытом воздухе, что наряду с фактором оздоровления способствует закаливанию организма учащихся.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течения учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников: поддержания оптимального уровня работоспособность в учебной деятельности: укрепления здоровья и совершенствовании культуры движении: содействии улучшению физического развития и двигательный готовности учащихся: овладению навыками самостоятельных занятий физической культуры ,к ним относится несколько форм занятий.

1. Утренняя гимнастика до занятий.

2. Физкультминутки и физкульпаузы на уроках.

3. Игры и физические упражнения на удлиненной перемене.

. Внеклассная форма организации занятий.

1. Спортивные секции по видам спорта.

2. Внутри школьные соревнования.

3. Дни Здоровья.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы:

а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по физической культуре.

б) Удовлетворить интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявить детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта:

в) обеспечить здоровый и активный отдых

Предлагаем внедрить в школе следующий план оздоровительных мероприятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки**  **проведения** | **Классы** | **Место**  **проведение** | **Ответственные** |
| 1. | Гимнастика до занятий | Ежедневно  с 8-20 до 8-25 | 1-4  5-7  8-11 | Рекреация на 1-этаже  Рекреация на 2-этаже  Рекреация на 2-этаже,  правое крыло | Учителя предметники, кл.рук |
| 2. | Физкультминутки на уроках | На 2 и 4 уроках  На 4и 6 уроках | 1-4  5-11 | Учебные  классы | Учителя предметники |
| 3. | Подвижные игры на переменах | Ежедневно  с 10-05-до 10-25  11-10 до 11-30 | 1-4  5-7  8-11 | Перед школой  *Рекреация на улице* ***(зимой)***  *Рекреация на улице****(зимой)***  Спортплощадка | Кл.рук |
| 4. | «Дни здоровья» | 1 раз в четверть | 1-11 | Спортплощадка | Совет КФК,  Кл. руководители. |

**Гимнастика до учебных занятий.**

Гимнастика до учебных занятий в режиме школьного дня является важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы. Ее цель способствовать организационному началу учебного дня. Наряду с этим гимнастика до занятий содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным физическим упражнениям, формированию навыков правильного их выполнения. Она также способствует осуществлению ряда оздоровительных задач, к которым относится активизация обменных процессов, укрепление мышечной системы, улучшение самочувствия и настроения, повышения работоспособности учащихся на уроках.

**Физкультурные минуты на уроках.**

Физкультурные минуты на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

Физкультурные минуты проводятся в классе под руководством педагога, ведущего урок, или физорга и не должны превышать 1-2 минут. Наиболее целесообразно проводить ее в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся неспокойными. Время начала физкультурной минуты определяется педагогами, ведущими урок.

**Игры и физические упражнения на удлиненной перемене.**

Среди различных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимает проведение подвижных игр на удлиненных переменах. Регулярное проведение подвижных игр и физических упражнений на перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему восприятию проходимого материала и продуктивности учебной работы.

Игры и упражнения во время больших перемен лучше проводить на открытом воздухе, что наряду с фактором оздоровления способствует закаливанию организма учащихся.

Учитель физкультуры Салчак К.Г.