**22. Особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников.**

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательное 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 занятий физической культурой. К *физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят* несколько разновидностей (форм) занятий.

**Утренняя гимнастика до учебных занятий.** Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до-занятий — это комплекс из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин (в младших классах — не более 5—6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении (в проветрен­ных коридорах, рекреациях).

**Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.** Их цель — снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физи­ческой работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультми­нутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении новых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) под руководством учителя или физорга. Время Начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок, комплексы физкультминуток состоят из 3—5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повто­ряемых по 4—6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1—2 мин.

В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий и учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

**Игры и физические упражнения на удлиненных переменах** являют­ся хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности, учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготов**­**ленныхмест занятий, достаточное количество инвентаря и обо­рудования. Как правило, во всех играх дети участвуют доброволь­но**,** по желанию.