

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2» с.п.Исламей  
Баксанского муниципального района**

Согласовано на Совете родителей Протокол №1 от 30.08.2024 г.	Принято на заседании Педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2024г.	Утверждено приказом директора МОУ «СОШ№2» с.п.Исламей от 30.08.2024г. №128
--	---	---

**Положение  
об активных переменах обучающихся**

**I. Общие положения**

- 1.1. Настоящее положение (далее - Положение) разработано в соответствии с :
- Законом Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
  - Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 мая 2016г. №536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
  - Уставом МОУ «СОШ№2» с.п.Исламей.

1.2. Положение является локальным актом МОУ «СОШ№2» с.п.Исламей и обязательно для выполнения работниками, обучающимися и их родителями (законными представителями).

**II. Основная часть.**

**2.1. Цель и задачи проведения активных перемен.**

2.1.1. Цель: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, предотвращения случаев травматизма обучающихся в период школьных перемен.

2.1.2. Задачи:

- создание условий для укрепления здоровья обучающихся, преодоления гиподинамии,
- обеспечение проведения систематических, ежедневных, организованных

активных перемен,

-подготовка зон для активного отдыха обучающихся,

-создание банка игр для обучающихся с разным уровнем подвижности,

-обучение обучающихся организованно проводить свободное время.

## **2.2. Общая организация активных перемен.**

2.2.1. В режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками, которые имеют важное значение для профилактики утомления у обучающихся.

2.2.2. Важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность, так как только регулярные упражнения повышают функциональные возможности системы дыхания, увеличивающий общий кровоток, повышают эффективность транспорта кислорода, при этом активизируется работа легких, сердца, сосудов, обеспечивающих доставку кислорода с током крови, то есть повышается работоспособность организма.

2.2.3. При проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью.

2.2.4. Обязательным условием является окончание игр за 3 минуты до звонка на урок.

2.2.5. В ходе каждой игры необходимо разъяснять ее значение для укрепления здоровья. Ознакомление с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

2.2.6. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил.

2.2.7. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ученик может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки своего участия в игре.

2.2.8. Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры).

2.2.9. К лучшим вариантам перемен относятся танцы, ритмические движения под музыку, игры.

## **2.3. Создание условий, способствующих обеспечению безопасности жизни и здоровья школьников.**

2.3.1. Ответственность за безопасность и здоровье обучающихся во время перемен несет дежурный учитель. Временем ответственности учителя считается перемена перед уроком. Учителя следят за порядком на переменах, воздерживают учеников от слишком подвижных игр, так как это может стать причиной травмы.

2.3.2. Учителя физической культуры организуют переодевание детей в спортивную форму перед уроком во время перемены, после урока за 4-5 минут

до конца урока, чтобы учащиеся не опоздали на следующий урок и имели возможность восстановить организм после физического напряжения.

2.3.3. Учителя музыки, физической культуры для проведения уроков (до и после занятия) в специализированном помещении (спортзале, музыкальном зале) должны организованно перевести детей в другой кабинет.

2.3.4. Учитель в период перемены должен организовать проветривание кабинета.

2.3.5. На перемене учитель должен вывести обучающихся из кабинета в рекреацию для организации отдыха.

2.3.6. В зонах общего отдыха на переменах ответственность за безопасность и здоровье школьников несут дежурные учителя и дежурные педагогические работники.

## **2.4. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

2.4.1. С целью обеспечения сохранения здоровья обучающихся перемены должны проходить организованно.

2.4.2. От содержания и организации активного отдыха во время перемен в значительной степени зависит работоспособность детей на уроке.

2.4.3. Типичными формами физической активности в начальных классах с целью оздоровления и профилактики заболеваний являются подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер (направленный на преодоление утомления).

2.4.4. После первого урока обучающимся не требуется организация активной перемены, потому что в это время они еще не успели устать от учебной деятельности.

2.4.5. К концу третьего урока обучающиеся устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «зарядиться». Это и является активной (подвижной) переменой.

2.4.6. Продолжительность перемен в соответствии с режимом работы учреждения от 10 до 20 минут.

2.4.7. Во время одной из перемен для учащихся организуется завтрак в соответствии с нормами СанПиНа и графиком, утвержденным директором учреждения.

2.4.8. Формы организации активных перемен:

- подвижные игры для обучающихся;
- музыкально-танцевальные перемены;
- самостоятельные игры детей.

2.4.9. Принуждение при отказе обучающегося от игры недопустимо, важны доброжелательность, двигательный и эмоциональный «комфорт», желание обучающихся участвовать в игре.

## **III. Заключительная часть.**

3.1. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в

письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

3.2.Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.3.1. настоящего Положения.

3.3.После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

