



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Ул. Володарского, д. 7, г. Пенза, 440600
Тел. (8412) 55-37-54, факс (8412) 55-37-92
E-mail: min_обр@sura.com.ru
ОКПО 00091801, ОГРН 1025801354149
ИНН/КПП 5836011445/583601001

Руководителям муниципальных органов
управления образованием

д. 5.09.2013 № 3662 ил/01/15
на № _____ от _____

Уважаемые коллеги!

Во исполнение поручения Губернатора Пензенской области В.К.Бочкарева Министерством образования Пензенской области проводится работа по повышению эффективности физического воспитания посредством организации еженедельных спортивных разноплановых мероприятий, включая спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия развивающего характера.

С целью увеличения объёма двигательной активности учащихся и укрепления их здоровья направляем Вам методические рекомендации по усилению профилактической и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

Рекомендуем внести в план учебно-воспитательной работы школы и планы работы классных руководителей, воспитателей обязательные ежедневные мероприятия и соревнования физкультурно-оздоровительной направленности.

Приложение: в 1 экз. на 3 л.

Министр

С.К. Копешкина

Одинокова Ирина Александровна
8 (8412) 56 27 58

**Инструктивно-методические рекомендации
по организации ежедневных спортивных и физкультурно-
оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях**

В последние годы отмечается тенденция к снижению двигательной активности детей школьного возраста, что нарушает процессы нормального физиологического развития детского организма и приводит к ухудшению здоровью.

Двигательная активность учащихся должна быть равномерно распределена в течение дня и недели в целом.

Примерный недельный объем двигательной активности учащихся

(время на каждый раздел может меняться в зависимости от условий школы и возраста детей)

1.Уро- ки физи- ческой куль- туры в не- делю (час)	2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия				3. Внеклас- сные фор- мы заня- тий: 3.1.Спор- тескции. 3.2. Группы ОФП. 3.3. Кружки ф.к. 3.4.Спец. медиц. группы. 3.6.Аэро-	4.Общешкольные спортивные меро- приятия	5. Еже- дневные самостоя- тельные занятия оздорови- тельными методика- ми, зака- ливанием, лыхатель- ными уп- ражнения- ми (ди- афрагмаль- ное дыха- ние)	Недель- ный объем дви- гательной активно- сти (час)	
	2.1. Гим- настика (утрен- няя) до учебных занятий (мин)	2.2.Физ- культ-ми- нутки на уроках (мин)	2.3. Под- вижные перемены	2.4.Спор- тивн. час в группах продлен- ного дня	бика. 3.6.Само- стоятель- ные заня- тия	Участие в соревно- ваниях в учебном году (кол- во раз)	Дни здо- ровья		
3-6 час. в неде- лю	7 дней х 6-8 мин. = 1 час	6 дн. х5 мин. х4 = 120 мин = 2 час.	бдн. х 15-20 мин. = 1,5-2 час.	6 x 1 час. = 6 час.	2-4 раза в неделю по 1-1.5 час.= 3, 6 ,8 час.	8-10 раз	еже- месяч- но	10-15 мин. в день (1-2 час. в неделю)	14-18 час.

I. В учебно-воспитательном процессе необходимо использовать различные формы и методы спортивно-оздоровительной работы, разные варианты организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий по совершенствованию физического воспитания и увеличению объёма двигательной активности.

1. Утренняя гимнастика до начала учебных занятий (6-10 мин):

- традиционные комплексы упражнений в соответствии с возрастом учащихся;
- гимнастика с элементами танца;
- гимнастика с использованием различных типов дыхательных упражнений А.Н.Стрельниковой;
- гимнастика с использованием элементов диафрагmalного дыхания;

- гимнастика с музыкальным сопровождением;
 - тематическая гимнастика;
 - гимнастика с игровыми элементами;
 - флешмоб;
 - пластическая гимнастика др.
2. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках (2-3 мин).
- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
 - упражнения для релаксации органов зрения;
 - упражнения для релаксации мышц рук (кисти рук) и плечевого пояса;
 - упражнения для релаксации мышц спины;
 - упражнения для мышц ног и туловища;
 - растяжки, прогибания позвоночника.
- Физкультминутки и физкультпаузы могут проводиться и в нетрадиционной форме (игровые физкультминутки, ролевые физкультминутки, пальчиковая гимнастика и др.).
3. Динамические паузы, физкультурные мероприятия на удлинённых переменах.
- коллективные гимнастические, дыхательные упражнения;
 - подвижные спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, стритбол, теннис настольный, гандбол и др.);
 - подвижные игры на свежем воздухе (футбольный фристайл, скрапинг, твистер, классики идр.);
 - народные национальные игры: лапта, городки, салочки, чехарда и др;
 - подвижные игры с использованием спортивного инвентаря;
 - тренировочные упражнения на командообразование;
 - занятия на тренажерах, спортивных снарядах (турниках, перекладинах, брусьях);
 - ритмические перемены, спортивно-танцевальные паузы (аэробика с элементами черлидинга), перемены в ритме танца и др.
4. Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия:
- дни здоровья и спорта, дни танца;
 - тематические прогулки и экскурсии;
 - туристические походы (пешие, на велосипедах, лыжные, агитпоходы, походы выходного дня);
 - спортивное ориентирование;
 - чемпионат по традиционным и нетрадиционным видам спорта (чемпионат по скрапингу, подтягиванию на турниках, армрестлингу, авиамодельному спорту);
 - мастер-классы с участием известных спортсменов и тренеров, успешных людей;
 - игродром, калейдоскоп народных игр;
 - молодежный фестиваль современных видов спорта «Molodday» (скейтбординг, фрисби, фрикцион, спидскейтинг);
 - всероссийская акция спортивного лонгмоба «Сочи 20-14»;
 - туристский тренинг «Веревочный курс»;
 - эстафеты, спортивные праздники, конкурсы, чемпионаты по мультиспорту, соревнования, кроссы и др.
5. Спортивно-оздоровительные клубы при ОУ: оздоровительного бега, закаливания, атлетической гимнастики, шейпинга, йоги, воинского искусства, силовых единоборств и др.

II. В физическом воспитании учащихся огромный эффект имеет постоянная, прочная связь школы с родителями, жителями микрорайона. Рекомендуем использовать следующие формы работы:

- открытые уроки по физической культуре;
- открытая зарядка с участием жителей микрорайона, села, улицы на территории школы;
- привлечение родителей и жителей микрорайона к участию в спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях, днях здоровья и др.);
- организация профилактических лекций и бесед, проведение активных форм обучения (мастер-классов, консультаций) методам оздоровления: методикам проведения утренней гимнастики, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, профилактике заболеваний позвоночника, искусству релаксации, упражнениям на гимнастической перекладине (турнике) и др.;
- регулярное проведение встреч с ведущими спортсменами, тренерами, медицинскими работниками;
- семейные спортивные соревнования и праздники: «Наши рекорды – Сурскому краю», Спартакиада «Отцы и дети», веселые старты «Спортивная семья», чемпионаты школы по командным видам спорта с участием детей и родителей, Турграды и т.д.;
- совместная деятельность образовательных учреждений с советами родительской общественности по созданию спортивных и игровых площадок. (Пример – лучшие совместные проекты отцов и детей – победителей областного конкурса социальных проектов отцов «Дело вместе с детьми, дело ради детей»).

III. При проведения данных мероприятий необходимо:

- создание в учебных заведениях советов коллективов физической культуры и спорта, в которые войдут члены ученического самоуправления, педагоги и представители родительской общественности (школьный спортивный клуб);
- создание в каждом учреждении картотеки подвижных игр, русских народных игр и забав;
- создание базы для организации спортивно – оздоровительного досуга (спортивный реквизит, игровой реквизит: скакалки, плоские круги для перепрыгивания, кегли, кольцебросы, дартсы, летающее блюдце и т.д.).
- привлечение к спортивно – оздоровительной работе аниматоров-инструкторов, педагогов - волонтеров, реализующих региональный проект «Танцующая школа» и сертифицированных тренеров по проведению «Веревочных курсов» из числа бойцов студенческих педагогических отрядов.
- применение соревновательно-игровых методов как средства активизации двигательной деятельности обучающихся и развития их физических качеств при проведении различных досуговых мероприятий.
- открытие на сайте школы страницы «К здоровью – через движение», где каждый учащийся школы будет иметь возможность отразить свое участие в различных спортивных и туристских мероприятиях, проанализировать динамику улучшения своего здоровья. На странице сайта отражается также ход общешкольного соревнования «Самый спортивный класс», «Самый ловкий и сильный», «Лучший спортсмен школы» и др.