**Письмо Минобразования РФ от 28.04.2003 N 13-51-86/13 "Об увеличении двигательной**

**активности обучающихся общеобразовательных учреждений"**

*« Постановление Госстандарта РФ от 28.04.2003 N 134-ст*

*Распоряжение Минимущества РФ от 28.04.2003 N 1288-р »*

Согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений учащегося.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Организация двигательной активности учащихся общеобразовательных учреждений требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, возможности общеобразовательного учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели.

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки школьников в течение учебных занятий определяется с учетом закономерных изменений умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы, тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций и зависят от длительности и особенностей школьных предметов. В первой половине дня работоспособность школьников достигает наиболее высоких показателей к 10 - 11 часам. В целях подготовки школьников к учебной деятельности перед занятиями рекомендуется проведение гимнастики (комплекс из 4 - 6 общеразвивающих упражнений) продолжительностью 6 - 7 минут. Упражнения должны воздействовать на все основные группы мышц. При выборе содержания и формы двигательной активности должны учитываться возрастные особенности физиологических и психофизиологических функций детей. Один раз в 2 - 3 недели комплексы гимнастики целесообразно заменить новыми.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10 градусов Цельсия. Если условия не позволяют проводить гимнастику на открытом воздухе, то она проводится в хорошо проветриваемых коридорах и других помещениях школы.

Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся. Исследования показывают, что для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5 - 9-х классов - между 20-й и 25-й минутами.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4 - 5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса - 1,5 - 2 минуты. Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Для учащихся младших классов игры подбираются наиболее простые или ранее известные, средней и малой интенсивности, где допускается перемена состава, быстро появляются результаты.

Для учащихся 5 - 9-х классов рекомендуется использовать командные игры, подводящие к спортивным, например, настольный теннис, бадминтон, пионербол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо. Заканчиваются игры за 5 минут до начала очередного урока.

Учащиеся 10 - 11-х классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр, знакомы с их правилами. В качестве основного содержания при проведении физических упражнений и игр на перемене с этой категорией учащихся используются в основном упражнения из спортивных игр.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дает возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 часа в неделю.

Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры и в ходе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении каждым учащимся, и поэтому необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности во второй половине дня. Участие учащихся в работе кружков и секций может добавить им еще не менее 2 часов двигательной активности в неделю.

Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением в зависимости от местных условий - климатических, наличия спортивной базы, традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы.

Продолжительность таких мероприятий, как правило, для учащихся 1 - 4-х классов составляет 3 часа, для 5 - 9-х классов - 4 часа, для 10 - 11-х классов - 5 часов. В содержание дней здоровья и спорта могут входить подвижные и спортивные игры на местности, туристические походы, спортивные соревнования, различные развлечения. Для участия в этих мероприятиях необходимо привлекать всех учащихся школы, имеющих разрешение врача.

Руководитель Департамента

общего образования,

член коллегии А.В.БАРАННИКОВ