



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 370
Московского района Санкт-Петербурга

196128, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д.11 тел. 369-81-01

8.3. Организация двигательного режима обучающихся в ОУ.

Современные дети очень мало двигаются. Гиподинамия, связанная с большим временем, проведённым за гаджетами, приводит к развитию большого количества заболеваний подрастающего поколения. Учебный процесс в школе связан в основном с работой учащихся сидя за партами.

В школе 370 используются следующие формы двигательной активности обучающихся:

- 1. Физкультурные минутки, оздоровительные паузы** - педагоги проводят во время уроков 1 - 1,5 минуты, 4 раза в день, комплекс состоит из 4-5 упражнений для расслабления, предупреждения утомляемости, восстановлению умственной деятельности.
- 2. Уроки адаптивной физической культуры**- начальная школа 3 раза (урока) в неделю, средняя и старшая школа 2 раза (урока) в неделю по 40 минут.
- 3. Внеурочные занятия «Подвижные игры»**- проводятся в начальной школе 1 раз в неделю, занятия проводятся на улице.
- 4. Внеурочный курс «Ритмика»** - проводятся для начальных классов 1 раз в неделю.
- 5. Деятельность Школьного спортивного клуба «Взлёт 370»** - занятий секций: «Волейбол», «Баскетбол», «Бочче», «Спортивные танцы», «Адаптивное скалолазание».
- 6. В режиме работы группы продлённого дня ежедневно проводятся прогулки на свежем воздухе.**