Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №24

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И.Шахваранов

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКЕ**

**Схема проведения физкультминуток.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Количество и время проведения на уроке | Продолжительность | Содержание |
| **1 класс** | Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте) | Не менее 1,5-2 минуты каждая | 1 физкультминутка:  2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. туловища **2я физкультминутка:**  1-2 упражнения для улучше­ния мозгового кровообраще­ния, снятия утомления е пле­чевого пояса и рук. туловища, на мобилизацию внимания.  Один из комплексов упраж­нений для глаз. |
| **2-4 классы** | Одна (на 20-25 минуте) | Не менее 3 минут | 1-2 упражнения для улучшения мозгово­го кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз. |
| **5-9 классы** | Начиная с 3 урока  Одна (на 20-25 минуте) | Не менее 2-3 минут |
| **10 - 11 классы** | Начиная с 4 урока Одна (на 20-25 минуте) | Не менее 2-3 минут |

Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я - 20-я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке. Во 2-ом - 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке начиная со 2-ого или 3-его урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Длительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

**Требования к проведению физкультминуток**

\*Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

\*Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

\*Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

\*Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.