

Организация двигательного режима обучающихся в Школе № 319

В систему организации двигательной активности школьников в урочное и внеурочное время включаются различные формы, средства и методы:

- 1) Гимнастика до уроков проводится в хорошо проветриваемых рекреационных помещениях, обязательно под руководством педагога. Длительность гимнастики зависит от возраста детей.
- 2) Физкультурные минутки. Состоят из комплекса физических упражнений, выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока.
- 3) Оздоровительные паузы (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж). Оздоровительная пауза может включать не только физические упражнения, но и пальчиковые упражнения, дыхательные упражнения, офтальмотренинг, психологические тренинги.