

Рекомендуемые формы двигательной активности в режиме дня

1. Перед началом учебного дня организуется утренняя гимнастика продолжительностью 5 - 7 мин.

2. Двигательная активность, необходимая для обучающихся на переменах, обеспечивается:

- организацией активного отдыха с использованием комплекта многофункционального спортивно-игрового оборудования, включающего, например, шведские стенки, мягкие игровые и спортивные модули;

- проведением подвижных игр;

- организацией отдельных зон (например, батутной зоны, скалодрома), размещением оборудования на открытом воздухе (например, качели, карусели, качалки, батут, скалодром).

3. Рекомендуется проведение утренней гимнастики, подвижных игр на открытом воздухе.

4. Во время учебных занятий организуются ФМ, проведение которых включается в план урока.

5. Выбор упражнений для ФМ определяется содержанием и продолжительностью учебной деятельности (например, письмо, чтение, просмотр видеоматериала, работа с ЭСО).

6. Комплекс физических упражнений и форм двигательной активности составляется совместно с педагогом физической культуры и медицинским работником образовательной организации с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся.

7. Для повышения мотивации обучающихся рекомендуется применение современных эмоционально окрашенных форм двигательной активности с использованием музыкального сопровождения, которые меняются не реже 1 раза в 2 недели.

8. К утренней гимнастике, активным переменам не рекомендуется допускать обучающихся, имеющих жалобы на плохое самочувствие.