

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

Утверждаю

Директор

**ГБОУ «Республиканский
центр образования»**

/С.П. Новокрещенных/



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ ФИЗМИНУТОК (ФИЗКУЛЬТПАУЗ) НА УРОКАХ**

I. Общие положения.

«Положение о проведении физкультминуток (физкультпауз) на уроках» - локальный акт, определяющий требования, виды, место к данному этапу урока.

Физкультминутка является обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока.

II. Цели проведения.

Физкультминутка положительно влияет на аналитико-синтетическую деятельность мозга обучающихся;

- активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- улучшает кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

III. Требования к проведению физкультминуток (физкультпаузу).

Время начала проведения физкультминутки определяется самим учителем.

Физиологически обоснованным временем проведения является 15-20-ая минута урока.

Двигательность физкультурных минуток составляет 2-3 минут.

Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-4-х правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Комплексы подбираются в зависимости от типа, структуры, содержания урока. Упражнения должны быть разнообразными, что не снижает к ним интереса, следовательно, результативность.

Физминутки проводятся на начальном этапе утомления, важно обеспечение позитивного эмоционального настроения.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям утомленных групп мышц.

Для каждого класса необходимо выбрать условный вербально-поведенческий знак, позволяющий быстро переключить школьников на другой режим работы.

Эффективнее проводить физкультминутки под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

- содержание текста должно сочетаться с предметом;
- преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- текст произносится учителем, учеником, может воспроизводиться в записи.

IV. Виды физкультминуток (Приложение 1)