**Организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися 5-9 классов.**

Одной из главных задач школы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся. В общеобразовательной школы большое значение придаётся двигательному режиму школьников. От его правильной организации во многом зависят здоровье и работоспособность учащихся. Рациональная организация двигательного режима отвечает требованиям реформы общеобразовательной и профессиональной школы обеспечить учащихся ежедневными занятиями физическими упражнениями.

Рациональный двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, в известной степени снижает утомление учащихся и повышает эффективность учебной работы.

**Гимнастика** до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5-8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий 6-7 минут. Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учётом освоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

Смену комплексов можно проводить раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. Гимнастика до занятий проводится перед первым уроком, выполняется в повседневной одежде. Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10 град.

**Физкультурные минуты** на общеобразовательных уроках.Физкультурные минуты-это активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала. Исследования указывают на необходимость проведения физкультурных минут на каждом уроке. Для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5-9 классов-между 20-й и 25-й минутами. Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. В комплексы физкультурных минут могут включаться 4-5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса 1,5-2 мин.

выполнять стоя около парты или сидя. Для повышения эффективности физкультурных минут целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Организация и проведение физкультурной минуты осуществляется следующим

**Физические упражнения и игры на переменах.** Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности, и повышения умственной работоспособности. Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объёма умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков.

**Спортивный час** или ежедневные занятия физическими упражнениями. Спортивный час-это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе,которые проводятся в режиме учебного дня.Это активный отдых,который снимает утомление,вызванное учебной деятельностью,и способствует повышению двигательной активности школьников.Занятия,проводимые на открытом воздухе имеют оздоровительную уенность.Спортивный час является одной из форм физического воспитания,в процессе которого решаются следующие задачи:

-целенаправленное развитие физических качеств

-подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

В содержание спортивного часа включаются организованные игры и упражнения и самостоятельные игры и развлечения.С учётом времени года в содержание спортивного часа рекомендуется включать такие физические упражнения, как катание на коньках,санках,на самокатах,элементы спортивных игр: хоккея,футбола,бадминтона,настольный теннис,народные игры и др. При проведении спортивного часа на открытом воздухе надо придерживаться тех температурных режимов,которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и образования.

К внеклассным (внешкольным) формам спортивных относятся:

-спортивные секции

-кружки физкультуры

-группы ОФП

-группы начальной подготовки

-ДЮСШ

И такие формы оздоровительных мероприятий как:участие в различного рода соревнованиях;дни здоровья и спорта,к эти дням часто приурочивают экскурсии,походы,участие в соревнованиях по бегу,лыжные походы;

-домашние задания по физической культуре (выполнение утренней гигиенической гимнастики,задания преподавателя для улучшения показателей школьника в беге,подтягивании и т.д.).

Учащиеся общеобразовательных  школ в результате такой физкультурно-оздоровительной  и спортивно-массовой работы достигают  оптимального уровня физической подготовки.