



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ №1»  
с.п.Баксаненок  
В.Т.Заракушев  
Приказ № 99/1 от 30.08.2024г.

## ПОЛОЖЕНИЕ об активных переменх в МОУ «СОШ №1» с.п.Баксаненок

### 1. Общие положения

Положение об организации перемен в МОУ «СОШ №1» с.п.Баксаненок разработано в соответствии:

- С Законом Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Региональной программой Кабардино-Балкарской Республики "Укрепление общественного здоровья в Кабардино-Балкарской Республике" от 31 января 2020г. N 34 – рп;

### 2. Цель и задачи проведения активных перемен

2.1. Целью проведения активных перемен является: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, предотвращению случаев травматизма обучающихся в период школьных перемен.

#### 2.2. Задачи:

- Организация профилактической работы по снижению травматизма среди обучающихся в школе;
  - Создание условий для укрепления здоровья обучающихся;
- Обеспечение проведения систематических, ежедневных, организованных активных перемен;

- Создание банка игр для обучающихся с разным уровнем подвижности;
- Научить обучающихся организованно проводить свободное время.

### **3. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников**

3.1. С целью обеспечения сохранения здоровья обучающихся перемены должны проходить организованно.

3.2. От содержания и организации активного отдыха во время перемен в значительной степени зависит работоспособность детей на уроке

3.3. Типичными формами физической активности в школе с целью оздоровления и профилактики заболеваний являются подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер.

3.4. После первого урока обучающимся не требуется организация перемены, потому что в это время они еще не успели устать от учебной деятельности.

3.5. К концу третьего и четвертого уроков обучающиеся устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «разрядиться».

3.6. Продолжительность перемен в соответствии с режимом работы школы от 5 до 15 минут.

3.7. Игры для организации активных перемен:

- «Десятки, девятки» с мячом;
- «Классики»;
- «Десятки, девятки» со скакалкой;
- «Резиночка»;
- «Я знаю пять имен, названий....» с мячом;
- «Колечко-колечко»;

3.8. За организацию перемен несет ответственность дежурный учитель и классный руководитель.

### **4. Создание условий, способствующих обеспечению безопасности жизни и здоровья школьников**

4.1. Ответственность за безопасность и здоровье школьников во время перемен несет дежурный учитель. Временем ответственности учителя считается перемена перед уроком. Учитель следит за порядком на переменах.

4.2. На перемене учитель должен вывести обучающихся в рекреацию для организации отдыха.

### **5. Организация активных перемен**

5.1. Важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность, так как только регулярные упражнения



повышают функциональные возможности системы дыхания, увеличивающий общий кровоток, повышают эффективность транспорта кислорода, при этом активизируется работа легких, сердца, сосудов, обеспечивающих доставку кислорода с током крови, то есть повышается работоспособность организма.

5.2. При проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью. Обязательным условием является окончание игр за три минуты до звонка на урок.

5.3. Игры для обучающихся 5-11 классов проводятся после 3 урока.

5.4. Игры для обучающихся 1-4 классов проводятся после 4 урока.

5.5. Проведение игр на переменах должно быть организовано в соответствии с перечнем, предложенном в Настоящем Положении. Возможно внесение изменений в перечень игр (добавление в перечень или исключение) при согласовании с администрацией МОУ «СОШ №1» с.п.Баксаненок.