**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение дня: Не только урок, а образ жизни школы**

**Автор:** Герасименко Владислав Викторович, учитель физической культуры.

Коллеги, родители, дорогие ученики! Как часто мы слышим фразу: «Движение – это жизнь». Но на практике в школьном расписании «движением» зачастую значится лишь скромный урок физкультуры два-три раза в неделю. А что же остальные пять-шесть учебных часов? Сидение за партой, склоненная над тетрадью голова, напряжение глаз у монитора…

Я, как учитель физкультуры и классный руководитель, уверена: одного урока недостаточно. Здоровье, физическая и умственная активность ребенка – это задача всего педагогического коллектива и семьи. И решать ее нужно системно, через **физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**. Это не дополнительная нагрузка, а необходимый элемент, повышающий эффективность всего обучения.

Давайте пройдемся по расписанию и увидим, как может выглядеть «двигательный» день школьника.

**1. Утро начинается с зарядки (Утренняя гимнастика до занятий)**

Не просто формальная линейка, а 7-10 минут бодрой, ритмичной музыки и простых упражнений. Это «запуск» всех систем организма: просыпается мозг, усиливается кровоток, улучшается настроение. Ответственный дежурный учитель или физорги старших классов могут стать отличными ведущими. Такая зарядка – мощный сигнал организму: «Учебный день начался, будь готов!»

**2. Физкультминутки и динамические паузы на уроках**

Это – зона ответственности каждого учителя-предметника. После 15-20 минут интенсивной умственной работы внимание рассеивается. Три-пять минут простейших упражнений для шеи, глаз, кистей рук, потягиваний у парты или даже шуточной танцевальной разминки – и работоспособность класса взлетает! Мы не теряем время, мы его выигрываем, повышая концентрацию и снимая статическое напряжение.

**3. Подвижные перемены**

Самая большая «боль» – увидеть детей, уткнувшихся в телефоны на перерыве. Наша задача – создать альтернативу. Что помогает?

* Оборудованные зоны в рекреациях: теннисные столы, небольшие полосы препятствий, классики на полу.
* Ответственные «игротехники» из старшеклассников, которые организуют младших в простые игры («Ручеек», «Съедобное-несъедобное»).
* Радиотрансляция веселой музыки, которая сама по себе создает двигательный настрой.

Перемена должна быть временем **активного отдыха**, а не продолжением сидения.

**4. Сердце дня – урок физической культуры**

Это основа, но и его можно сделать более гибким. Дифференцированный подход, учет здоровья и интересов детей, включение современных и традиционных игр – все это повышает мотивацию. Урок должен приносить радость от движения, а не только ставить оценки за нормативы.

**5. Спортивный час в группах продленного дня**

Для младших школьников это не просто «погулять», а организованная деятельность: эстафеты, игры с мячом, освоение навыков на площадке, туристические эстафеты с элементами ориентирования. Идеальное время для воспитания командного духа и просто для веселого, неформального общения.

**6. Внеурочная деятельность и спортивные клубы**

Секции по разным видам спорта, туристический клуб, занятия танцами или общей физической подготовкой. Это возможность для углубленных занятий и самореализации ребенка по интересам.

**7. Двигательная активность на пути «дом-школа-дом»**

А здесь нам без вас не обойтись, уважаемые родители! Пройти пешком часть пути, прокатиться на велосипеде или самокате (если условия безопасны), наконец, прогулка с собакой перед школой – все это вклад в общий двигательный баланс дня.

**Что мы получаем в итоге?**

* **Повышение успеваемости:** отдохнувший мозг работает эффективнее.
* **Снижение утомляемости:** нет накопленной усталости к концу дня.
* **Профилактика заболеваний:** укрепляется иммунитет, опорно-двигательный аппарат, зрение.
* **Улучшение психологического климата:** совместные игры снимают напряжение, снижают уровень агрессии, учат общаться.
* **Формирование привычки к здоровому образу жизни:** это главная цель. Мы показываем, что движение – это естественно, весело и необходимо каждый день.

Внедрение такой системы требует согласованных усилий: администрации, которая создает условия и поддерживает инициативы; учителей, которые не жалеют 5 минут урока на разминку; родителей, которые понимают важность «неучебной» активности; и, конечно, самих детей, которых нужно вовлекать в планирование и организацию.

Давайте сделаем нашу школу не только местом получения знаний, но и территорией здоровья, бодрости и радости движения!

*Ваша Мария Сергеевна, которая всегда готова помочь с комплектом упражнений для физкультминутки на уроке литературы или математики!*