



*План ФОМ в режиме дня  
школьников младших классов,  
обеспечивающих сохранение  
здоровья и поддержание  
работоспособности в течение  
учебного дня*

**Лесников И. А.,  
учитель физической культуры**

# **I. Утренняя Гимнастика до учебных занятий**

**Цель –**

**способствование  
организованному началу  
учебного дня, улучшение  
самочувствия и настроения,  
повышение работоспособности  
обучающихся на первых уроках**

## *Основные упражнения, дозировка, последовательность выполнения*

- *Основа утренней гимнастики до занятий*  
– это комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующие на различные группы мышц выполняемые в течение 5-6 минут (мл. классы).
- Комплексы упражнений обновляются  
через 2-3 недели, т.е. 2-3 раза в четверти.

## *Основные упражнения, дозировка, последовательность выполнения*

- **Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде – в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях).**
- **Общее руководство и организацию УГ до занятий осуществляет учитель физкультуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в каждом классе.**

## 2. Физкультурные минутки (физкультурные паузы)

### Цель

– снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

**Физкультминутки** проводятся на общеобразовательных уроках при проявлении первых признаков утомления (нарушение внимания, снижение активности и т.д.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок.

# Основные упражнения, Дозировка, последовательность выполнения

- Комплексы физкультминуток состоят из **3-5 упражнений** (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук), повторяемых по 4-6 раз.

*Продолжительность выполнения  
комплекса упражнений 1-2*

## Например:

\* Сначала буду маленьким (*присесть*)  
К коленочкам прижмусь (*обнять колени руками*)

Потом я вырасту большим (*встать*)  
До неба дотянусь (*поднять руки вверх, встать на носочки*)

\* 1,2,3,4,5 Начал зайчика скакать  
(*подскоки на месте*)

Прыгать зайчика горазд, он  
подпрыгнул 10 раз

# 3. Игры и физические упражнения на удлинённых переменных

Цель –

активный отдых, укрепление здоровья, восстановление работоспособности обучающихся в процессе учебного дня.

- \* Важными условиями проведения игр и физических упражнений на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования (*как правило, во всех играх дети участвуют по желанию*)

*Основные упражнения, дозировка,  
последовательность выполнения*

- Помещение чистое, проветриваемое, **соблюдение ТБ**, под контролем учителя физкультуры или преподавателей чьи дети находятся на перемене.
- «Ручеек», «Змея», «Третий лишний» и  
Т.Д.

# 4. Ежедневные физкультурные Занятия в группах

## продленного дня

### *Цели и задачи:*

- \* укрепление здоровья,
- \* закаливание организма обучающихся,
- \* повышение уровня физической и умственной работоспособности,
- \* поддержание работоспособности на протяжении всего учебного года, совершенствование ДУ и ДН,
- \* формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Основные упражнения, дозировка, последовательность выполнения**

- \* Занятия проводятся на свежем воздухе.**
  - \* Они не регламентируются строго по структуре и времени, как уроки физкультуры.**
  - \* Распределение времени выполнения упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы, подготовленности детей.**

*Основные упражнения, дозировка,  
последовательность выполнения*

**Каждое занятие состоит из 3-х частей.**

**Первая часть** - подготовительная (10-15 минут)

**Состоит из:** построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений.

## *Основные упражнения, дозировка, последовательность выполнения*

**Вторая часть** – основная ( от 30 до 60 минут, в зависимости от общего времени занятия)

**Содержит:** подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения)

# Основные упражнения, дозировка, последовательность выполнения

Третья часть – заключительная (5-7 минут)

**В основном направлена на организационное окончание занятия.**

**Состоит из:** построения, спокойной ходьбы, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание.

*При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание и снижение нагрузки во время занятия.*

Организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня.