



**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с.п. Исламей им. Маршенова Н.П.»  
Баксанского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики**

**ПРИНЯТО**

на заседании Управляющего совета  
протокол № 1 от 28.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ «СОШ №3  
с.п. Исламей им. Маршенова Н.П.»  
  
И.Х.Каскулова  
Приказ № 130 от 28.08.2024г.



**Положение об активных переменах**

**1. Общие положения**

1.1. Положение об организации перемен в МОУ «СОШ №3 с.п. Исламей им. Маршенова Н.П.» Баксанского муниципального района КБР (далее - Положение) разработано в соответствии с Законом Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В соответствии с п.2.2 Положения «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений», утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2006 №69, нормируемая часть рабочего времени работников, ведущих преподавательскую работу, определяется в астрономических часах и включает проводимые уроки и перемены между учебными занятиями, установленные для обучающихся.

**2. Цель и задачи проведения активных перемен.**

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

Задачи:

- Организация профилактической работы по снижению травматизма среди обучающихся в школе;
- Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, преодоление гиподинамии;
- Обеспечение проведения систематических, ежедневных, организованных активных перемен;
- Подготовка зон для активного отдыха обучающихся;
- Создание банка игр для обучающихся с разным уровнем подвижности;
- Научить обучающихся организованно проводить свободное время.

**2. Создание условий, способствующих сохранению и  
укреплению здоровья школьников**

С целью обеспечения сохранения здоровья обучающихся перемены должны проходить организованно.

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

Типичными формами физической активности в школе с целью оздоровления и профилактики заболеваний являются подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер (направленный на преодоление утомления).

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

К концу третьего урока обучающиеся устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «зарядиться».

Продолжительность перемен в соответствии с режимом работы школы от 10 до 20 минут.

Формы организации перемен:

- Подвижные игры для младших школьников;
- музыкально-танцевальные перемены;
- самостоятельные игры детей.

За организацию перемен несут ответственность заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, дежурные учителя, дежурный класс, дежурный администратор.

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

Ответственность за безопасность и здоровье школьников во время перемен несет дежурный учитель. Временем ответственности учителя считается перемена перед уроком. Учителя следят за порядком на переменах, воздерживают учеников от слишком подвижных игр, так как это может стать причиной травмы.

Учителя физической культуры организуют переодевание детей в спортивную форму перед уроком во время перемены, после урока за 4-5 минут до конца урока, чтобы учащиеся не опоздали на следующий урок и имели возможность восстановить организм после физического напряжения.

Учителя музыки, иностранного языка, физической культуры для проведения уроков (до и после занятия) в младших классах в специализированном помещении (спортзале, кабинете иностранного языка, музыки) должны организованно перевести детей в другой кабинет.

Учитель в период перемены должен организовать проветривание кабинета.

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

В зонах общего отдыха на переменах ответственность за безопасность и здоровье школьников несут дежурные учителя.

### **4. Организация активных перемен.**

В режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками, которые имеют важное значение для профилактики утомления у обучающихся. 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 стоком крови, то есть повышается работоспособность организма.

При проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью.

Обязательным условием является окончание игр или танцев за 3 минуты до звонка на урок.

Игровые или танцевальные перемены для обучающихся проводятся после третьего урока.

Игровые перемены в начальных классах проводят классные руководители или члены ученического самоуправления.

Танцевальные перемены для обучающихся 3-11 классов проводят члены ученического самоуправления.

Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры).