

## «Здоровье и организация учебного процесса школьника»

Здоровье школьника зависит не только от правильного питания и достаточного количества сна, но и от правильной организации учебного процесса, в том числе по программам дополнительного образования во внеурочное время.

Режим дня для ребенка обязательно должен быть подобран в соответствии с его возрастом, состоянием здоровья, учебной нагрузкой, увлечениями.

Нарушение режима дня в части правильного распределения времени для учебы, занятий по интересам, питания, отдыха и сна могут нанести существенный вред здоровью ребенка.

При утреннем подъеме в 7:00 часов целесообразно ложиться спать не позднее 22:00 часов. Оптимальная продолжительность сна ребенка в зависимости от возраста должна составлять 9-11 часов.

После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности перед выполнением домашних заданий, реализации дополнительных образовательных программ организуется отдых ребенка длительностью не менее 2 часов.

Также нужно помнить, что ребенок должен питаться через каждые 3-4 часа. Оптимальным вариантом является горячее питание, которое благоприятно влияет на физическое развитие, а также обеспечивает длительную работоспособность.

Образовательную недельную нагрузку школьника необходимо равномерно распределять в течение учебной недели. Расписание его уроков должно быть отдельным для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

При составлении расписания уроков различные по сложности предметы в течение дня и недели должны чередоваться:

- для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;

- для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. Моторная плотность занятий физической культурой

должна составлять не менее 70 %. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

В зимнее время полезно организовать занятия конькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется организовать занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе. Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. Рекомендуется также использовать плавательный бассейн для занятий плаванием и водным спортом. В учебные планы можно включать такие предметы двигательного-активного характера, как хореография, ритмика, современные и балльные танцы, традиционные и национальные спортивные игры.

Необходимо помнить, что спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности ребенка, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Степень участия каждого школьника в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях зависит от установленной у него группы здоровья (основная, подготовительная, специальная). Категорию группы здоровья определяет врач с учетом состояния здоровья ребенка, оценка которого проводится по результатам медицинских осмотров обучающихся, проводимых в общеобразовательных учреждениях в установленном законом порядке, а также на основании медицинских справок о здоровье школьника после перенесенных заболеваний.

Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Обучающиеся, перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающиеся должны допускаться только с разрешения медицинского работника.

Помните, соблюдение данных требований и рекомендаций является гарантией сохранения и укрепления здоровья Вашего ребенка.