**Основные режимные моменты работы ГПД**

 Для обеспечения максимально возможного оздоровительного эффекта и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходимы рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий.

 Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки – участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

 В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, самоподготовка, общественно полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

 *Отдых на свежем воздухе.*

 После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 ч. Основная часть этого времени проводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки:

• до обеда длительностью не менее 1 ч после окончания учебных занятий в школе;

 • перед самоподготовкой в течение 1 ч.

 Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. 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.

 Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выпол

няют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

 Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения. Местом для отдыха на свежем воздухе и проведения спор- тивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки. Кроме того, для этих целей используют прилежащие скверы, парки, лес, стадионы.

 *Подготовка домашних заданий.*

 Самоподготовка – это обязательные ежедневные занятия, на которых школьники самостоятельно выполняют учебные задания в строго определенное время. Самостоятельная учебная работа способствует формированию навыков самообразования, самовоспитания, развития личности. Особенностью самоподготовки является то, что каждый ученик самостоятельно должен выполнить полученное задание и справиться со всеми трудностями.

 Если же на занятии ведется объяснение, коллективное выполнение задания, то теряется сам смысл проведения самоподготовки.

 Одна из основных задач воспитателя – создать необходимые условия для самоподготовки с целью качественного выполнения домашних заданий. Воспитатель должен учитывать уровень готовности учащихся по предмету, индивидуальные и психологические особенности каждого ученика, круг его интересов и способности. Он должен поддерживать порядок во время самоподготовки и обеспечивать успешное выполнение заданий учителя всеми учениками.

 При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

• приготовление уроков проводить в закрепленном учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;

• начинать самоподготовку в 15–16 ч, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

• ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах):

 во II–III классах – 1,5 ч, в IV–V классах – 2 ч, в VI–VIII классах – 2,5 ч, в IX–XI классах – до 3,5 ч;

• предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;

• предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;

• проводить физкультурные минутки длительностью 1–2 мин;

• предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальне).

 Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 ч для обучающихся I–III классов и 1,5 ч – для обучающихся IV–VIII классов. Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотеку, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.

 Группа продленного дня призвана обеспечить единство урочной и внеурочной деятельности учащихся, способствовать укреплению их здоровья, обеспечивать высокий уровень работоспособности, хорошее физическое и нравственно-эстетическое самочувствие детей.

