

Уважаемые родители!

Нам приятно сообщить вам, что наша школа присоединилась к республиканской программе Liikuma Kutsuv Kool (Школа, призывающая к движению).

- *Что это за программа и для чего она нужна?*

Движение и игры вне традиционных занятий спортом являются незаменимым средством развития физических и душевных способностей детей. К сожалению, все исследования физической активности свидетельствуют о том, что современные дети двигаются недостаточно. Дети и подростки проводят в школе значительную часть своего времени, и именно через школу можно достучаться даже до самых малоподвижных детей. Эксперты рекомендуют детям и подросткам от 5 до 17 лет двигаться активно каждый день не менее 60 минут. Это необходимое условие для развития, здоровья и хорошей успеваемости ребенка. В эпоху современных цифровых технологий и сидячего образа жизни, движение больше не является естественным для наших детей. Нам предстоит научить детей активному движению, направлять и создавать условия для физической активности, в том числе и в течение школьного дня. Организация активных перемен, наполненных движением уроков, активная и безопасная дорога в школу - вот те вопросы, которые нам предстоит продумать. Последние научные исследования подтверждают, что более активные уроки и перемены дарят детям радость движения, предотвращают переутомление, у учащихся улучшается успеваемость.

- *Что это означает для нас?*

Как школа, присоединившаяся к программе "Школа, призывающая к движению", мы будем систематически планировать и улучшать возможности для физической активности. Мы уже проводим мероприятия, реализуем проекты, сотрудничаем с SA Narva Linna Arendus, но вызовов еще много. Например, изменения в школьном распорядке и проведение перемен на свежем воздухе. Как научные исследования, так и опыт других школ показывают, что перемены на улице помогают увеличить физическую активность даже у тех детей, которые предпочитают малоподвижный образ жизни. Доказано, что если во время перемен на свежем воздухе предложить детям активные игры, то это поможет снизить напряжение в течение длинного школьного дня и восстановит концентрацию внимания.

Весной этого учебного года нам предстоит составить план конкретных действий для улучшения физической активности наших учащихся. Все идеи и предложения приветствуются!

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ИЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ПОМОЧЬ В ПРОДВИЖЕНИИ ПРОГРАММЫ LIIKUMA KUTSUV KOOL, ОБРАЩАЙТЕСЬ К руководителю по интересам – Виктории Алексеевой [vi4i710@list.ru](mailto:vi4i710@list.ru)**

Узнать о программе больше, получить конкретные идеи, как можно наполнить школьный день движением, можно на странице [www.liikumakutsuvkool.ee](http://www.liikumakutsuvkool.ee)



**на странице школы на Фейсбук.**

С октября 2022 года наша школа входит в число школ, присоединившихся к республиканской программе Liikuma Kutsuv Kool. Название программы на русский язык можно перевести, как "Школа, призывающая к движению". Нашей целью является создание условий для физической активности в течение школьного дня: активные перемены, наполненные движением уроки, активная и безопасная дорога в школу. Эксперты рекомендуют детям и подросткам от 5 до 17 лет двигаться активно каждый день не менее 60 минут. Это необходимое условие для развития, здоровья и хорошей успеваемости ребенка. Подарим нашим детям радость движения!

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ИЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ПОМОЧЬ В ПРОДВИЖЕНИИ ПРОГРАММЫ LIIKUMA KUTSUV KOOL, ОБРАЩАЙТЕСЬ К руководителю по интересам – Виктории Алексеевой [vi4i710@list.ru](mailto:vi4i710@list.ru)**

Узнать о программе больше, получить конкретные идеи, как можно наполнить школьный день движением, можно на странице [www.liikumakutsuvkool.ee](http://www.liikumakutsuvkool.ee)