

ПОЛОЖЕНИЕ
29.08.2024 № 24

о проведении утренней зарядки

1. Общие положения

Утренняя зарядка до учебных занятий способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов ускорению вхождения ребенка в учебный день.

Гимнастика до учебных занятий, проводимая ежедневно перед первым уроком, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, создают позитивный эмоциональный настрой и стимуляцию «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

2. Цели и задачи проведения утренней зарядки до уроков:

Сохранение и укрепление здоровья учащихся,

Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе;

Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры;

Развитие двигательных качеств учащихся;

Пропаганда здорового образа жизни.

3. Участники зарядки

К утренней зарядке привлекаются все учащиеся школы с 1 по 11 классы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки

Освобожденные учащиеся присутствуют на утренних зарядках в качестве помощников классных руководителей

Зарядку проводят инструктора, подготовленные учителями физической культуры.

Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют классные руководители.

4. Время и место проведения зарядки.

Зарядка начинается в 7-50 до 8-00:

Продолжительность проведения зарядки 6-7 минут (в младших классах не более 5-6 минут)

Комплекс составляет от 4 до 6 упражнений в соответствии с возрастными особенностями учащихся

Утренняя зарядка проводится в классных кабинетах, где будет проходить первый урок.

Утренняя зарядка может проводиться через систему оповещения для всей школы

5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом.

Учителя физической культуры оказывают всяческое содействие в разработке упражнений

Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».

Примерные комплексы гимнастики до занятий

Комплекс 1

- 1.Исходное положение (И.п.) – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 – 40 шагов). **Дыхание свободное.**
- 2.И.п. – ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться – вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы – выдох. **Темп медленный.** Повторить 3 – 4 раза.
- 3.И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5 – 6 раз.
- 4.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 6 – 7 раз в каждую сторону.
- 5.И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4 – 5 раз.
- 6.И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз.
- 7.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 15 – 20 раз.

Комплекс 2

- 1.И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 сек. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.
- 2.И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться – вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – 4 раза.
- 3.И.п. – основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4 – 5 раз.
- 4.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4 – 5 раз.
- 5.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров). Дыхание свободное. Повторить 5 – 6 раз.
- 6.И.п. – основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.
- 7.И.п. – основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 – 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например, двери, доски) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 – 40 секунд.

**Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете МБОУ «Пригородная С Ш»
от 29.08.2024 г. протокол № 1**