

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении
утренней гимнастики

“Рассмотрено”
на педагогическом совете
протокол № 1 от 17.08.2023 г.

“Утверждено”
Директор МКОУ “Татальская СОШ”
Б.М. Канкаева
Приказ № 160 от 17.08.2023 г.



Положение о проведении утренней гимнастики в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении “Татальская средняя общеобразовательная школа”

I. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение в МКОУ “Татальская СОШ” перед учебными занятиями утренней гимнастики.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ.

1.3. 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, созданию позитивного эмоционального настроения и стимуляции «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 перед учебными занятиями:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течении занятий в школе;
- Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры;
- Развитие двигательных качеств обучающихся;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Поддержания оптимальной физической активности каждого ученика;
- Создания условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья обучающихся.

3. Участники зарядки

3.1. Участниками зарядки являются обучающиеся МКОУ «Татальская СОШ» с 1 по 11 класс.

3.2. Зарядку проводят инструктора из числа обучающихся, подготовленные учителями физической культуры или учитель физической культуры.

3.3. Посещаемость, дисциплину и порядок во время проведения зарядки осуществляют классные руководители 1-11 классов, а кроме того дежурный учитель.

4. Время и место проведения зарядки.

4.1. Зарядка начинается 8.20

4.2. Время проведения зарядки 10 минут. Она состоит из 7-10 упражнений.

4.3. Местом проведения зарядки в теплое время года являются: для учащихся 1 - 11 классов – центральная площадка.

В холодное время года: рекреации школы.

5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, 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!».

6. Порядок введения и механизм поддержания проведения утренней зарядки

6.1. Ответственность за доведение информации до обучающихся и их законных представителей и соблюдение пунктов данного Положения возлагается на классных руководителей.

6.2. Ответственность за качество проведения утренней гимнастики возлагается на учителей физической культуры.

6.3 Несоблюдение обучающимися данного Положения является нарушением Устава школы, решения Управляющего совета школы и Правил поведения для учащихся.

7. 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.