

Муниципальное образовательное учреждение
«Вохомская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на Управляющем совете
пр. № от 02.02.15г.



Положение
О проведении утренней зарядки перед учебными занятиями в МОУ
«Вохомская СОШ»

1. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение перед учебными занятиями утренней зарядки.

1.2. Проведение утренней зарядки перед учебными занятиями организуется в соответствии с нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» №273 -ФЗ (ст.28),

2. Задачи проведения утренней зарядки до уроков:

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

3. Участники зарядки

- Зарядка проводится с учащимися 1-11 классов, в рекреациях школы,
- Зарядку проводят как учителя физкультуры так и инструктора из числа учащихся 9-11 классов (дежурный класс), подготовленные учителями физической культуры,
- обеспечивает порядок и дисциплину во время проведения утренней зарядки классные руководители

4. Время проведения зарядки.

- Зарядка начинается в 8.45.
- Продолжительность зарядки 8 -10 минут. Комплекс включает 6-10 упражнений.

5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованные СанПиНом¹. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь обще развивающий характер: ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, осанку.

¹ Приложение 1

В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и мало интенсивными, 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.