

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.НОВОЕ ДЕМКИНО
(МБОУ СОШ с.НОВОЕ ДЕМКИНО)**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заседание педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Приказ директора МБОУ
приказ № 63 от 01.09.2017

**Положение о проведении утренней зарядки перед учебными занятиями
в МБОУ СОШ с. Новое Демкино**

I. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение в МБОУ СОШ с.Новое Демкино перед учебными занятиями утренней зарядки.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», реализации программы МБОУ СОШ с.Новое Демкино «Здоровье».

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 МБОУ СОШ с.Новое Демкино с 1 по 11 класс.

3.2. Зарядку проводят инструкторы из числа обучающихся, подготовленные учителем 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 в 8.10

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

4.3. Местом проведения зарядки в теплое время года является площадка перед школой, в холодное время – спортивный зал.

5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиН. 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 учителя физической культуры.

6.2. Несоблюдение обучающимися данного Положения является нарушением Устава школы и Правил поведения для учащихся.

6.3. В случае нарушения данного Положения родители должны быть поставлены в известность классным руководителем в течение учебного дня.

6.4. Данный локальный акт является приложением к Уставу школы и подлежит обязательному исполнению учащимися и другими работниками школы. Контроль за исполнением требований данного Положения обучающимися осуществляют классные руководители 1-11-х классов, учитель физической культуры и учитель, ответственный за ВР.

6.5. В случаях систематического невыполнения требований данного Положения к обучающимся могут быть применены следующие меры воздействия:

- замечание, предупреждение, беседа с родителями;
- вызов на совет профилактики;

- постановка на внутришкольный контроль.

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 на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 – 40 секунд.