

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ОУ:  
\_\_\_\_\_ Денисов В.П.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

ПРИНЯТО:  
На заседании пед.совета школы  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

об утренней зарядке

в МБОУ «Быраминская основная общеобразовательная школа им.Е.П.Шестакова-Эрчимэн»

## **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. Созданию позитивного эмоционального настроя 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 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**

- в средней и начальной школе зарядка проводится в коридорах.
- зарядку проводят дежурные классы.
- дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляет педагог организатор и дежурные учителя.

## **4. Время проведения зарядки.**

- зарядка начинается в 8.15.
- время проведения зарядки 5-8 минут. Она состоит из 6-10 упражнений.

## **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!».

## *Примерные комплексы гимнастики до занятий*

### Комплекс 1

Исходное положение (И.п.) – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 – 40 шагов). Дыхание свободное.

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.

И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5 – 6 раз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 6 – 7 раз в каждую сторону.

И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4 – 5 раз.

И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 15 – 20 раз.

### Комплекс 2

И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 сек. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.

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.

И.п. – основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4 – 5 раз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4 – 5 раз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров). Дыхание свободное. Повторить 5 – 6 раз.

И.п. – основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.

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.