

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ахметьевская основная общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан**

Принято

На педагогическом совете
Протокол №5 от 24.03.2023г

Принято

с учетом мнения обучающихся МБОУ
«Ахметьевская ООШ»
протокол Совета обучающихся № 3
от 14.03.2023 г

Утверждаю

Директор МБОУ «Ахметьевская ООШ»
/Г.Н. Зайнуллина/
Введено в действие приказом
№ 51/ОД от 24.03.2023г

Принято

с учетом мнения родителей (законных
представителей) МБОУ «Ахметьевская
ООШ» протокол родительского Совета
№ 3 от 09.03.2023 г



ПОЛОЖЕНИЕ

об утренней зарядке в школе

1. Общие положения

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

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

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями на 29 декабря 2022 года;
- ФГОС НОО, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- ФГОС ООО, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Закона Республики Татарстан от 22.07.2013г. №68-ЗРТ «Об образовании»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите

Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

- Уставом МБОУ «Ахметьевская ООШ»

2. Цели и задачи проведения утренней зарядки.

2.1. Утренняя зарядка перед учебными занятиями в образовательных учреждениях способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения ребенка в учебный день, подготавливает организм школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе.

2.2. Гимнастика, 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 школе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность, совершенствует навыки, полученные учениками на уроках физической культуры, развивает двигательные качества учащихся, пропагандирует здоровый образ жизни среди подрастающего поколения.

3. Участники зарядки

3.1. К утренней зарядке привлекаются все обучающиеся МБОУ «Ахметьевская ООШ», не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки.

3.2. Освобожденные учащиеся присутствуют на утренних зарядках в качестве помощников классных руководителей.

3.3. Зарядку проводят инструктора из числа учащихся 5-9 классов, подготовленные учителями физической культуры.

3.4. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют: учитель физической культуры, педагог организатор, дежурный учитель по школе, классные руководители.

4. Место и время проведения зарядки.

4.1. В МБОУ «Ахметьевская ООШ» зарядка проводится в холле, на спортивной площадке школы.

4.2. Зарядка начинается в 08.15 мин. и заканчивается в 08.22 мин.

4.3. Время проведения зарядки 5-7 мин.

4.4. Комплекс состоит из 8-12 упражнений.

5. Организация и проведение.

5.1. Утренняя зарядка проводится через систему оповещения для всей школы.

5.2. Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом (СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.4.4.3172-14). Упражнения хорошо знакомы школьникам и имеют общеразвивающий характер. Это ходьба, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале гимнастики упражнения сравнительно легкие и малоинтенсивные, в середине – интенсивные, а к концу интенсивность и трудность вновь снижены.

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

Комплексы упражнений, на основе примерных и рекомендованных СанПиНом разрабатываются учителями физкультуры для 1 кл., 2-4 кл., 5-7 кл. и 8-9 кл.

Приложение
**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
КЛАССИЧЕСКОЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

<i>Комплекс</i>	<i>утренней</i>	<i>гимнастики</i>	<i>№1</i>
1.	Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.	Длительность:	1 минута.
2.	Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний. Длительность:	1,5 – 2	минуты.
3.	Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. Длительность:	1,5 – 2	минуты.
4.	Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность:	1,5 – 2	минуты.
5.	Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ногой. Длительность:	1	минута.
6.	Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же с левой ногой. Темп средний. Длительность:	1	минута.
7.	Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени – выдох; выпрямится, руки к плечам – вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп и средний. Длительность:	1,5 – 2	минуты.
8.	Исходное положение – упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное. Длительность:	1	минута.
9.	Исходное положение – упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ногой. Длительность:	1	минута.
10.	Исходное положение – стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо – вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад – выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный. Длительность	1,5 – 2	минуты.
11.	Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево – вдох; исходное положение – выдох; наклон назад, руки за голову – вдох; исходное положение – выдох. То же в другую сторону. Темп средний. Длительность:	2	минуты.
12.	Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. Длительность:	1,5 – 2	минуты.
13.	Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 – 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра – до	20	секунд.
14.	Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох. Длительность:	1	минута.


Приложение
к Положению
введенного в действие приказом
№ 51/ОД от 24.03.2023г

ФИО учителя	Подпись	Дата
Зайнуллина Гульшат Нурсалимовна		24.03.2023г
Зиганшина Рамиля Габбасовна		24.03.2023г
Яруллина Лилия Хамитовна		24.03.2023
Галяутдинова Асия Кадировна		24.03.2023
Залялетдинов Алмаз Ирекович		24.03.2023
Саттарова Альфия Рафиковна		24.03.2023
Тазеева Алсу Ахатовна		24.03.2023
Хайруллина Роза Рафиковна		24.03.2023

Лист согласования к документу № 71 от 25.04.2023
Инициатор согласования: Зайнуллина Г.Н. Директор
Согласование инициировано: 25.04.2023 13:39

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Зайнуллина Г.Н.		 Подписано 25.04.2023 - 13:39	-