
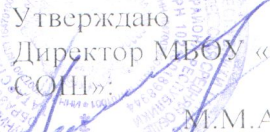


Введено в действие
Приказом директора
№ ___ от _____ 2015 г.

Согласовано
Председатель профкома
 М.Р.Егорова



Утверждаю
Директор МБОУ «Савалеевская
СОШ»:

М.М.Асылхузин

ПОЛОЖЕНИЕ

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»

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 в начальной школе, в рекреации начальных классов, в старшем звене – в спортзале школы.

Зарядку проводят инструктора из числа учащихся 6-11 классов (дежурный класс), подготовленные учителями физической культуры.

Дежурный учитель обеспечивает порядок и дисциплину во время проведения утренней зарядки.

4. Время проведения зарядки.

Зарядка начинается в 7.50.

Продолжительность зарядки 6-8 минут. Комплекс включает 6 – 10 упражнений.

5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованные СанПиНом.

Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер: ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, 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!».