

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мурзицкая средняя школа

Принято:
на педагогическом совете
протокол № 4
от « 30 » 12 20 15 г

Утверждено:
Директор школы
З.М. Заболотина
от « 30 » 12 20 15 г.



Положение об утренней зарядке в МБОУ Мурзицкая СШ

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 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 до уроков:

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся,
- Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течении занятий в школе;
- Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры;
- Развитие двигательных качеств учащихся;
- Пропаганда здорового образа жизни.

3. Участники зарядки

- Зарядка проводится перед кабинетами и в рекреациях.
- Зарядку проводят учащиеся дежурного класса, подготовленные учителем физической культуры.
- Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют дежурные учителя по этажам, учителя предметники.

4. Время проведения зарядки.

- Зарядка начинается в 8.20.
- Время проведения зарядки 8-10 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

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.

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