Администрация города Костромы

Комитет образования, культуры, спорта и работы с молодежью

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы

«Средняя общеобразовательная школа № 29»

156002, Костромская область, город Кострома, ул. Островского, 38

тел./факс. 31-22-30

E-mail kos-school29@mail.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято**  на заседании  Педагогического Совета  Протокол №\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано**  Председатель  Управляющего Совета  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  Е.С. Филиппова | **Утверждаю**  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М. Г. Яблокова  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_ |

**Положение**

**О проведении утренней зарядки перед учебными занятиями**

**в средней общеобразовательной школе №29 города Костромы**

**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:

- Рекомендовано губернатором Костромской области от 30.01.2015 г № 75

-Методические рекомендации по проведению утренней зарядки в образовательных учреждениях

**2. Задачи проведения утренней зарядки до уроков:**

Утренняя зарядка до учебных занятий способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения ребёнка 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, дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, созданию позитивного эмоционального настроя и симуляции «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

**3.Участники зарядки.**

* Зарядка проводится в начальном, среднем и старшем звене в учебных кабинетах. Спортивные перемены проводятся в спортивном зале.
* Зарядку проводят инструктора из числа учащихся 7-11 классов (дежурный класс), подготовленные учителями физкультуры.
* Дежурный учитель обеспечивает порядок и дисциплину во время проведения утренней зарядки.

**4. Время проведения зарядки.**

* Зарядка начинается в 7 часов 50 минут
* Продолжительность зарядки 10 минут. Комплекс включает 6-10 упражнений

**5.Организация и проведение.**

Для проведение 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 лёгкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность.

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

Положение разработано в соответствии с распоряжением губернатора Костромской области О.Л.Ереминой от 30.12.14 г № 1/15-Р, с использованием методов рекомендации по проведению утренней зарядки в общеобразовательных учреждениях.