

Принято на Педагогическом совете  
МАОУ «Средняя школа № 33»  
Протокол № 240 от 19.01.2021г

Утверждаю  
Директор МАОУ «Средняя школа № 33»  
И. Н. Козырь  
Пр. № 11/10 от 19.01.2021г.

Согласовано на Попечительском совете  
Председатель Попечительского совета  
Л.А. Мурадова  
Протокол № 4 от 13.01.2021г

Согласовано на Совете старшеклассников  
Председатель Совета старшеклассников  
А. Васильчиков  
Протокол № 9 от 14.01.2021г

**Положение**  
**о проведении гигиенической зарядки**  
**в МАОУ «Средняя школа №33»**

1. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение в МАОУ «Средняя школа № 33» гигиенической зарядки.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

1.3. Гигиеническая зарядка способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, повышению работоспособности, ускорению вхождения ребенка в учебный день.

Гигиеническая зарядка, 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 дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность на уроках.

2. Цель и задачи проведения гигиенической зарядки:

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в учреждении;

- Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры;
- Развитие двигательных качеств учащихся;
- Пропаганда здорового образа жизни.

### 3. Участники зарядки:

- К утренней зарядке привлекаются все учащиеся школы с 1 по 11 классы.
- Не привлекаются к зарядке учащиеся имеющие медицинские противопоказания на момент проведения гигиенической зарядки.
- Освобождённые учащиеся присутствуют на утренних зарядках в качестве помощников классных руководителей или учителей – предметников.
- Зарядку проводят учащиеся, члены спортивного сектора класса, подготовленные учителями физической культуры.
- Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют классные руководители и учителя предметники.

### 4. Время и место проведения зарядки:

- Зарядка начинается на втором уроке.
- Продолжительность проведения зарядки 3 минуты в старших и младших классах.
- Комплекс составляет от 4 до 6 упражнений в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
- Утренняя зарядка проводится в классных кабинетах.
- Утренняя зарядка может проводиться через систему оповещения для всей школы.

### 5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Учителя физической культуры оказывают всяческое содействие в разработке упражнений

Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, 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!».

### 6. Порядок введения и механизм поддержания проведения гигиенической зарядки

6.1. Ответственность за доведение информации до обучающихся и их законных представителей и соблюдение пунктов данного Положения возлагается на классных руководителей.

6.2. Ответственность за качество проведения гигиенической зарядки возлагается на учителей физической культуры.

6.4. Данный локальный акт является приложением к Уставу образовательной организации подлежит обязательному исполнению учащимися.

6.5. Контроль за исполнением требований данного Положения обучающимися осуществляют классные руководители 1-11-х классов, учителя физической культуры и заместитель директора по ВР.

6.6. Проверку проведения и выполнения утренней зарядки поручается совету старшеклассников, педагогу организатору, заместителю директора по ВР.

6.6. В случаях систематического невыполнения требований данного Положения к обучающимся могут быть применены следующие меры воздействия: - замечание, предупреждение, беседа с родителями (законными представителями).

#### Примерные комплексы гигиенической зарядки

##### 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.
7. 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.