**Рассмотрено на педсовете Утверждено\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол № 1 от 30.08.2013г. Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **И.В. Шихов**

**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 Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ст.2 п. 3 и ст.5 п.1),

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3.1186-03 и 2.2.2/2.4.1340-03,

- приказом от   16 июля  2002 года № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»,

- инициативой «Наша новая школа», утвержденной Президентом Российской Федерации 21.01.2010 года.

1.3. Федеральный закон «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.

*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 классе. 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 Усть-Тасуркайской ООШ, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки.

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

3.3. Зарядку проводят инструктора из числа учащихся дежурных классов, подготовленные учителями физической культуры.

3.4. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют: дежурные учителя по школе,  классные руководители, учителя, ведущие 1-й урок.

*4. Место и время проведения зарядки.*

  4.1. В МБОУ Усть-Тасуркайской ООШ зарядка проводится в коридоре, спортивном зале,

, на  спортивной площадке школы.

*4.2.*Зарядка начинается в 08.45 мин. и заканчивается в 08.55 мин.

            4.3. Время проведения зарядки  7-10 мин.

            4.4.  Комплекс состоит из 4-6 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 2.2.2\_2.4, СанПиН 2.4.3.1186-03). 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.