ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГРАЧЁВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

П Р И К А З

14 октября 2016 года с.Грачёвка № 280-пр

О проведении утренней зарядки

перед учебными занятиями

в образовательных учреждениях

Грачевского муниципального района

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

ПРИКАЗЫВАЮ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  1. Утвердить Примерное положение о проведении утренней зарядки перед учебными занятиями в образовательных учреждениях Грачевского муниципального района. 2. В целях профилактики вирусных и инфекционных заболеваний ввести в практику утреннюю зарядку перед учебными занятиями в образовательных учреждениях Грачевского муниципального района с 17.10.2016.  3. Руководителям образовательных учреждений района: 3.1. Возложить ответственность за проведение утренней зарядки на заместителей директоров. 3.2. Утреннюю зарядку проводить перед началом первого урока на центральных уличных площадках, в вестибюлях, учебных кабинетах. 3.3. Возложить ответственность за качественное проведение утреннейзарядки на учителя, проводящего первый урок по расписанию. 3.4. Классным руководителям выбрать физорга класса – ответственного 2за разучивание и показ комплекса упражнений утренней зарядки. 3.5. Рекомендовать классным руководителям примерный комплекс упражнений на октябрь-ноябрь 2016 года (Приложение 1). 3.6. Разработать Положение о проведении утренней зарядки перед учебными занятиями в образовательном учреждении. 3.7. Назначить ответственное лицо за формирование и размещение информации на официальном сайте учреждения. 3.8. Представить в отдел образования приказ по образовательному учреждению в срок до 25 октября, отчет о проведении утренней зарядки перед учебными занятиями в образовательном учреждении – в срок до 20 числа ежеквартально. 4. Методисту информационно-методического отдела муниципального казенного учреждения «Центр обслуживания отрасли образования Грачёвского муниципального района Т.В.Моногаровой осуществить необходимую организационную работу по подготовке и проведению утренней зарядки перед учебными занятиями в образовательных учреждениях Грачевского муниципального района.5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на специалиста I категории отдела образования администрации Грачевского муниципального района Е.П. Попович.Начальник отдела образованияадминистрации Грачёвскогомуниципального района Ставропольского края Е.В. Ореховская

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Подготовиламетодист информационно-методического отдела муниципального казенного учреждения «Центр обслуживания отрасли образования Грачёвского муниципального района  Т.В. Моногарова |

**С содержанием приказа работник ознакомлен:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Е.П.Попович |  | “ |  | ” |  | 20 |  | г. |
|  | (личная подпись) |  |  |  |  |  |  |  |

 |

УТВЕРЖДЕНО

приказом отдела образования

администрации Грачевского

 муниципального района

Ставропольского края

от 14 октября 2016 года № 280-пр

Примерное положение

о проведении утренней зарядки перед учебными занятиями в образовательных учреждениях Грачевского муниципального района

1. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение в образовательных учреждениях перед учебными занятиями утренней зарядки.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным  законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. «2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны

здоровья обучающихся, воспитанников».

1.3. Утренняя зарядка до учебных занятий способствует повышению

возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов ускорения 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 настроя 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 перед учебными

занятиями:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников;

- подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе;

- совершенствование навыков, полученных учениками на уроках;

- развитие двигательных качеств обучающихся;

- пропаганда здорового образа жизни;

- поддержания оптимальной физической активности каждого ученика;

- создания условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья обучающихся.

2

3. Участники утренней зарядки

3.1. К утренней зарядке привлекаются учащиеся школы со 2 по 11 класс, 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 физорги класса, подготовленные учителями физической культуры, учителя физической культуры и учителя, проводящие первый урок по расписанию.

3.4. Посещаемость, дисциплину и порядок во время проведения зарядки осуществляют классные руководители 2-11 классов, а кроме того дежурный учитель.

4. Время и место проведения зарядки

4.1. Зарядка начинается за 10- 15 минут до начала уроков

4.2. Время проведения зарядки 5 минут. Она состоит из 7-10 упражнений.

4.3. Местом проведения зарядки в теплое время года являются: для учащихся 2 - 4 классов - площадка перед начальной школой; для учащихся 5 – 11 классов - центральная площадка. В холодное время года: 2 - 4 классы коридор 1,2-го этажа начальной школы или учебные кабинеты 5 - 6 классы - вестибюль старшей школы или учебные кабинеты, 9-11 классы - 2 этаж или учебные кабинеты; 7 - 8 классы - 3 этаж или учебные кабинеты.

5. Организация и проведение:

5.1. Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений,

рекомендованных СанПиН. Упражнения должны быть хорошо знакомы

школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба,

прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

5.2. В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине - интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

5.3. 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 утренней 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 утренней гимнастики

возлагается на учителей физической культуры.

6.3. Несоблюдение обучающимися данного Положения является нарушением режима работы школы, решения педагогического совета школы и Правил поведения для учащихся.

3

6.4. В случае нарушения данного Положения родители должны быть

поставлены в известность классным руководителем в течение учебного дня.

6.5. Данный локальный акт является приложением к Уставу школы и

подлежит обязательному исполнению учащимися и другими работниками

школы. Контроль за исполнением требований данного Положения обучающимися осуществляют классные руководители 2 -11-х классов, учителя физической культуры и заместитель директора по воспитательной работе.

6.6. В случаях систематического невыполнения требований данного

Положения к обучающимся могут быть применены следующие меры воздействия:

- замечание, предупреждение, беседа с родителями;

- вызов на административный совет;

- вызов на совет профилактики;

- постановка на внутришкольный контроль.

Приложение 1

 к приказу отдела образования

администрации Грачевского

 муниципального района

Ставропольского края

от 14 октября 2016 года № 280-пр

Примерный комплекс

упражнений по проведению утренней зарядки перед учебными занятиями в образовательных учреждениях

**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 - 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.

2

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.