

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КРАСНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Принято
педагогическим
советом протокол
№13 от 31.08.2024

СОГЛАСОВАН
Со школьным
самоуправлением
Протокол № 2 от 31.08.2024

Утверждено

Директор

МБОУ Красногорская СОШ

Е.Н. Загуляева

от 02.09.2024 №12-О



**Положение
о проведении утренней зарядки
перед учебными занятиями**

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:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Положением о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе ГТО (распоряжение Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540);
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормы;
- Положение утверждено с учетом мнения совета учащихся (Со школьным самоуправлением

Протокол № 2 от 31.08.2024).

2. Задачи проведения утренней зарядки до уроков:

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 настроя и стимуляции «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность

3. Участники зарядки

Зарядка проводится в рекреациях школы (1 этаж, 2 этаж).

Зарядку проводят:

- 1-4 классы – классные руководители на 2 этаже в рекреации;
- 5- 11 классы – учителями физической культуры.

Дежурный учитель учителя физической культуры обеспечивают порядок и дисциплину во время проведения утренней зарядки.

4. Время проведения зарядки.

- Зарядка начинается в 8.15.
- Продолжительность зарядки 5-7 минут. Комплекс включает 6-10 упражнений.

5. Организация и проведение.

Для проведения 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 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. Расслабить 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.

СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы с 01.03.2021

С 01 марта 2021 г. вступают в действие новые санитарные правила и нормы

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Данные гигиенические нормативы вступают в действие в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2.

СанПиН 1.2.3685-21 будет действовать с 01.03.2021 до 01.03.2027.

Требования к организации образовательного процесса

Таблица 6.6

Показатель	Организация, возраст		Норматив
1	2		3
Начало занятий, не	все возрастные группы		8:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования		17:00
	при реализации программ начального, общего основного и среднего общего образования и программ профессионального обучения (ПОО 1,2 курс)		19:00
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет	19:30
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет		10 мин
	от 3 до 4 лет		15 мин
	от 4 до 5 лет		20 мин
	от 5 до 6 лет		25 мин
	от 6 до 7 лет		30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет		20 мин
	от 3 до 4 лет		30 мин
	от 4 до 5 лет		40 мин
	от 5 до 6 лет		50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после
	от 6 до 7 лет		90 мин
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее перерывов между	все возраста		10 мин

7. Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

8. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Показатели организации образовательного процесса

Таблица 6.7

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года	12,0 ч
	4-7 лет	11,0 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3,0 ч
	4-7 лет	2,5 ч
	старше 7 лет	1,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3,0 ч/день
	для детей старше 7 лет	2,0 ч / день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин
	старше 7 лет	15 мин

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 5 (двадцать)

листов

Директор МБОУ Красногорская СОШ
Ленинского района Республики Крым
Е.Н. Загуляева

