



Утверждаю
Начальник управления физической
культуры и спорта
администрации города Чебоксары
А.Е. Малов
2017 г.



Утверждаю
Начальник управления
образования администрации
города Чебоксары
Д.А. Захаров
2017 г.

**Единый стандарт
проведения утренней зарядки перед учебными занятиями в общеобразовательных
организациях города Чебоксары**

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:

- Закон РФ «Об образовании» (п. 3 ст.2 и п.1 ст.5);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015 № 497;
- Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы»;
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Постановление Кабинета Министров Чувашской Республики от 16.12.2011 № 589 «О государственной программе Чувашской Республики «Развитие образования»;

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 настроения 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 начальном, среднем и старшем звене;
- Дежурный учитель обеспечивает порядок и дисциплину во время проведения утренней зарядки

4. Время проведения зарядки

- Зарядка проводится за 10 минут до начала первого урока;
- Продолжительность зарядки составляет 3 – 9 минут;

5. Организация и проведение

Для проведения зарядки используются комплексы упражнений с учетом СанПиНа

2.2.2.2.4., СанПиНа 2.4.3.1186 – 03. Комплексы разработаны с учетом возрастных и физиологических особенностей, рекомендаций медиков и спортсменов и участием представителей спортивных федераций, а также ассоциаций Чувашской Республики по видам спорта. Комплексы содержат простые упражнения, которые направлены на тренировку отдельной группы мышц.

Комплексы утренних зарядок для обучающихся школ представлены на сайте управления образования администрации города Чебоксары в баннере «Комплекс норм ГТО».

Зарядки проходят по следующей схеме: в установленное время обучающиеся собираются в классах, где непосредственно будет проводиться зарядка, учитель включает видеоролик с комплексом упражнений и обучающиеся повторяют упражнения за спортсменами.

В общеобразовательных организациях города, где нет возможности выводить комплекс с помощью мультимедийной аппаратуры, перед началом зарядки учитель назначает инструктора из числа обучающихся 7 – 11 классов, подготовленных учителями физической культуры, который под музыку показывает остальным обучающимся простые упражнения для повтора. В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер: ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, осанку.

Обучающиеся, имеющие медицинские справки об освобождении от занятий физической культурой, не принимают участие в утренней зарядке.

Утренние зарядки проводятся в проветриваемых классных кабинетах, не требуют специальной спортивной одежды и инвентаря у обучающихся.