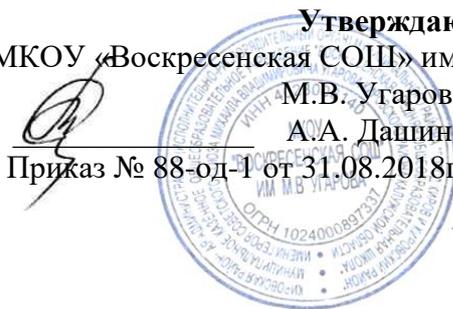


Принято
на педагогическом совете МКОУ
«Воскресенская СОШ» им. М.В.
Угарова
Протокол №1 от 31.08.2018г.

Утверждаю
директор МКОУ «Воскресенская СОШ» им.
М.В. Угарова
А.А. Дашина
Приказ № 88-од-1 от 31.08.2018г.



Положение об утренней зарядке ДВГ МКОУ «Воскресенская СОШ» им.М.В.Угарова

1. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение в ДВГ утренней зарядки ежедневно.

1.2. Проведение утренней зарядки 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.

2. Цели и задачи проведения утренней зарядки.

2.1 Цель: поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, вовлечение всего организма ребенка в деятельное состояние.

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку;
- развивать у детей координацию движений, подвижность суставов, силу, гибкость, внимание, ориентировку в пространстве;
- воспитывать целеустремленность, выносливость;
- улучшать общее состояние и функциональные возможности детского организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

2.2. **Утренняя гимнастика** – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, в детском саду. Систематическое, ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Являясь постоянным компонентом ежедневного режима, утренняя гимнастика содействует сохранению здоровья в течение многих лет. Значение утренней гимнастики как физкультурно-оздоровительного процесса многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, - вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, ежедневно повышающим и сохраняющим в течение дня жизненный тонус ребенка, систематически оздоравливающим его организм.

3. Участники зарядки

3.1. К утренней зарядке привлекаются все воспитанники ДВГ МКОУ «Воскресенская СОШ» им.М.В.Угарова, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки.

3.2. Зарядку проводит физ. инструктор.

4. Место и время проведения зарядки.

4.1. В зимний период зарядка проводится в музыкальном зале , в летнее время на спортивной площадке.

4.2. Зарядка в старшей разновозрастной группе начинается в 08.10-08.20 мин. , в младшей разновозрастной группе 08.20.-08.26.

4.3. Время проведения зарядки старшая разновозрастная группа -10мин., младшая разновозрастная – 6 мин.

4.4. Комплекс в старшей разновозрастной группе состоит из 7 упражнений, в младшей разновозрастной группе из 5 упражнений.

5. Организация и проведение.

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 дошкольникам и имеют общеразвивающий характер. Это ходьба, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».