

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ школы-интерната №28
Т.Г. Татарченко



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении утренней зарядки в государственном казенном общеобразовательном учреждении Краснодарского края специальной (коррекционной) школы-интерната № 28 п.Суворов-Черкесский

I. Общие положения

Утренняя зарядка способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения ребенка в учебный день.

Утренняя гимнастика, проводимая ежедневно после подъема, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм. Способствуют формированию правильной осанки, правильному дыханию, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом.

Утренняя зарядка способствует созданию позитивного эмоционального настроения и стимуляции «коллективного духа» в классе и в школе в целом. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

II. Цели и задачи проведения утренней зарядки

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся.
- Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе.
- Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры.
- Развитие двигательной активности учащихся.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Поддержание оптимальной физической активности каждого ученика.
- Создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья учащихся.

Ш. Участники зарядки

- Зарядку проводят воспитатели подъема, подготовленные учителем физической культуры.
- Дисциплину, порядок и качество проведения зарядки осуществляет дежурный администратор.

IV. Время проведения зарядки

- Зарядка начинается в 7.05 час.
- Время проведения зарядки 10 минут. Она состоит из 12 – 15 упражнений.

V. Организация и проведение

- Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, 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!».

Подписано ЭП. Статус подписи Подпись ДЕЙСТВИТЕЛЬНА

Статус сертификата подписи ДЕЙСТВИТЕЛЕН, сертификат выдан аккредитованным удостоверяющим центром

Владелец сертификата Татарченко Татьяна Григорьевна ИНН=230107078163, СНИЛС=07734903589, E=edusch28@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=поселок Суворов-Черкесский, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28 П. СУВОРОВ-ЧЕРКЕССКИЙ, G=Татьяна Григорьевна, SN=Татарченко, CN=Татарченко Татьяна Григорьевна

Издатель сертификата E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство Серийный номер 14BA 007A 0105 AD2C 0BDA 6A5B 4530 B0F0 330C 046F Действителен до 8 января 2023 г. 17:29:59