****

3.1. К утренней зарядке привлекаются все обучающиеся  МКОУ СОШ №4, 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 инструкторы из числа учащихся 1-11классов, подготовленные учителями физической культуры.

3.4. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют: дежурные учителя по школе,  классные руководители, учителя, ведущие 1-й урок.

**4. Место и время проведения зарядки.**

4.1. В МКОУ СОШ №4  зарядка проводится в холодное время в проветренных рекреациях, коридорах, классных кабинетах, в  теплое время в школьном дворе. В этом случае организм испытывает на себе на только действие физических упражнений, но естественных природных факторов - солнца, воздуха, которые оказывают закаливающий эффект.

4.2.Зарядка начинается в 07.50 минут и заканчивается в 07.55 минут.

4.3. Время проведения зарядки  5 минут.

4.4.  Комплекс состоит из 6-10 упражнений.

**5. Организация и проведение.**

 5.1. Утренняя зарядка проводится через систему оповещения для всей школы посредством дачи школьного звонка.

5.2. Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом (СанПиН 2.4.2\_28.21-10). Упражнения хорошо знакомы школьникам и имеют общеразвивающий характер. Это ходьба, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

5.3. В начале зарядки упражнения сравнительно легкие и малоинтенсивные, в середине – интенсивные, а к концу интенсивность и трудность вновь снижены.

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

5.5. Комплексы упражнений на основе примерных и рекомендованных СанПиНом разрабатываются учителями физкультуры для 1 классов, 2-4 классов, 5-7 классов и 8-11 классов (Приложения № 1, 2)

**6. 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

Устава школы и Правил поведения для учащихся.

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.

6.6. Контроль за исполнением требований данного Положения обучающимися осуществляют классные руководители 1-11-х классов, учителя физической культуры и заместитель директора по ВР.

6.7. В случаях систематического невыполнения требований данного Положения к обучающимся могут быть применены следующие меры воздействия: замечание, предупреждение, беседа с родителями.

Приложение № 1 к приказу

МКОУ СОШ №4 от 30.08.18 № 14

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**  
**КЛАССИЧЕСКОЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

**Комплекс утренней зарядки №1**  
            1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность: 1 минута.  
            2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх,     прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий  
наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены -    вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ноги. Длительность:     1 минута.  
            6. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же     с левой ноги. Темп средний. Длительность: 1 минута.  
            7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени – выдох; выпрямится, руки к плечам – вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп и средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            8. Исходное положение – упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор  
лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу.  
Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное. Длительность: 1 минута.  
            9. Исходное положение – упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги. Длительность:    1 минута.  
            10. Исходное положение – стойка на коленях. Руки вперед, вверх,                      в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо – вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад – выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный. Длительность 1,5 – 2 минуты.  
            11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево – вдох; исходное положение – выдох; наклон назад, руки за голову – вдох; исходное положение – выдох. То же в другую сторону. Темп средний.     Длительность: 2 минуты.  
            12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге.    Дыхание произвольное. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп      средний. Продолжительность 40 – 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра – до 20 секунд.  
            14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки,  
локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох. Длительность: 1 минута.

**Комплекс утренней зарядки №2**

  1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность: 1 минута.  
            2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони  
наружу, руки вверх, подняться на носки – вдох; разъединяя кисти, руки через  
стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Длительность: 1 минута.  
            3. Бег с замедлением и переходом на ходьбу. Длительность: 20 – 30 секунд.  
            4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – 3 – пружинящий наклон назад; вдох; 4 – исходное положение; выдох;     5 – 8 – то же с поворотом вправо. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу    вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный. Длительность: 1,5   минуты.  
            6. Исходное положение – стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 – 3 – скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах – вдох; 4 – сгибая     ноги, быстро вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Темп медленный. Длительность: 1 минута.  
            8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад – выдох; исходное положение – вдох;     повторить то же – к правой ноге. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            9. Исходное положение – упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и  
поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; отжимаясь,  
вернуться в исходное положение – выдох; повторить то же, поднимая правую  
ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний. Длительность: 1 минута.  
            10. Исходное положение – упор присев. 1 – толчком ног, упор лежа; 2 –      упор лежа, ноги врозь; 3 – упор лежа, ноги вместе; 4 – толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный. Длительность: 1,5 – 2 минуты.  
            11. Исходное положение – упор присев. Выпрямиться – мах левой ногой  назад, руки в стороны – вдох; упор присев – выдох; то же махом правой ноги. Темп средний. Длительность: 1 минута.  
            12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность: 1 минута.  
            13. Стоя, руки за спину. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком вернуться в исходное положение; 3 – 4 – прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 секунд.  
            14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий  
наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний.  
            15. Ходьба на месте, темп средний. Длительность: 30 – 40 секунд.

**Комплекс утренней зарядки №3**

**1-е упражнение** – «Котята». Исходное положение (далее – и.п.) – ноги вместе, руки свободно опушены. 1. Приподнять предплечья, кисти кверху, пальцы развести, плечи отвести назад, туловище выпрямить. 2. Расслабив мышцы, перейти в и.п.  
**2-е упражнение** – «Косари». И.п. – ноги на ширине плеч, руки как бы держат «косу». Поворачивать туловище, подражая движениям косаря. 1. «Замах косой». 2. «Скашивание травы».  
**3-е упражнение** – «Море волнуется». И.п. – ноги на ширине плеч. 1. Подняться на носки, руки свободно поднять вперед. 2. Встать на пятки, руки опустить и отвести назад.  
**4-е упражнение** – «Петрушка». И.п. – упор присев. 1. Выпрямиться, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены. 2. Наклониться вперед, коснуться ладонями коленей. 3. Выпрямиться. 4. Вернуться в и.п.  
**5-е упражнение** – «Маятник». И.п. – руки свободно вверх. 1 – 2. Руки вправо, наклон вправо. 3 – 4. Руки влево, наклон влево.  
**6-е упражнение** – «Конница». И.п. – руки согнуты в локтях, под прямым углом, ладонями вниз. Бег на месте с касанием руками коленей.  
**7-е упражнение**. Ходьба на месте.

**Комплекс утренней зарядки №4**

**1-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Сделать правой ногой шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с шагом влево.  
**2-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Присесть, обхватив колени руками. 2. Вернуться в и.п.  
**3-е упражнение.** И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1. Наклониться вперед, кончиками пальцев коснуться пола. 2. Вернуться в и.п.  
**4-е упражнение.** И.п. – ноги вместе, руки отведены назад. 1. Поднять согнутую    ногу вперед, захватить руками колено и подтянуть его к груди. 2. Вернуться в и.п. 3   – 4. То же другой ногой.  
**5-е упражнение.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1. Повернуть туловище направо, руки в стороны. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же в другую   сторону.  
**6-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, руки через      стороны вверх, сделать хлопок. 2. Вернуться в и.п.  
**7-е упражнение.** И.п. – руки к плечам. 1. Шаг правой ногой вправо, руки в стороны - вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же левой ногой.

**Комплекс утренней зарядки №5**

**1-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Отставляя правую ногу назад на носок, руки поднять вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же,     отставляя левую ногу.  
**2-е упражнение.** И.п. – руки перед грудью, ноги на ширине плеч. 1. Наклониться вперед прогнувшись, руки в стороны. 2. Поворот туловища направо.     3. Поворот туловища налево. 4. Вернуться в и.п.  
3-е упражнение. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, локти на уровне  
плеч, кисти сжаты в кулаки. 1. Поворот туловища направо, правую руку в сторону, кулак разжать. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с поворотом налево.  
**4-е упражнение.** И.п. – руки в стороны. 1. Отставить правую ногу в сторону на  носок, руки за голову. 2 – 3. Два пружинистых наклона вправо, руки вверх. 4. Вернуться в и.п. 5 – 8. То же в левую сторону.  
**5-е упражнение.** И.п. – упор присев. 1. Выпрямляясь сделать правой ногой шаг вправо, руки к плечам. 2. Подняться на носки, руки вверх. 3. Опуститься на полную ступню, руки к плечам. 4. Вернуться в и.п. 5 – 8. То же, делая шаг левой ногой влево.  
**6-е упражнение.** И.п. – руки на пояс. 1. Прыжок на правой ноге, левую вперед на носок. 2. Прыжок на правой ноге, левую на пятку, 3 – 4. Два прыжка на двух ногах. 5 – 8. То же, прыгая на левой ноге.  
**7-е упражнение.** И.п. – руки в стороны. 1 – 4. Большие круги руками  
назад. 5 – 8. То же вперед.

**Комплекс утренней зарядки №6**

**1-е упражнение.** И.п. – сидя за партой, руки на поясе. 1. Отвести локти назад, прогнуться. 2 – 4. Держать 3 – 5 секунд. 5 – 6. Вернуться в и.п.  
**2-е упражнение.** И.п. – сидя за партой, руки опущены. 1. Руки к плечам. 2. Руки вверх. 3. Руки к плечам. 4. Вернуться в и.п.  
**3-е упражнение.** И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 3. Круговые вращения руками назад. 4. Вернуться в и.п.  
**4-е упражнение.** И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1. Полуприсед, руки к плечам, ладонями вперед. 2 – 4. Держать 3 – 5 секунд. 5 – 6. Вернуться в и.п.  
**5-е упражнение.** И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре  
сзади, ноги выпрямлены. 1. Прогнуться, поднять нижнюю часть туловища, образуя «полумост». 2 – 4. Держать 3 – 5 секунд. 5 – 6. Вернуться в и.п.  
**6-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, хлопок над головой. 2. Вернуться в и.п.

**Комплекс утренней зарядки №7**

**1-е упражнение.** И.п. – руки за головой, ноги на ширине плеч. 1. Подняться на   носки, руки поднять вверх, сделать хлопок над головой. 2. Вернуться в и.п.  
**2-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Поднять правую ногу, согнутую в   колене, вперед и сделать руками хлопок под ногой. 2. Опустить ногу, сделать хлопок за спиной. 3 – 4. То же с другой ноги.  
**3-е упражнение.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1. Потянуть туловище вправо, сделать хлопок перед грудью. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4.  То же в другую сторону.  
**4-е упражнение.** И.п. – руки за спиной. 1. Присесть на носках, колени врозь, сделать хлопок перед грудью. 2. Вернуться в и.п.  
**5-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Правую ногу отставить назад на носок, сделать хлопок над головой. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с левой ноги.  
**6-е упражнение.** И.п. – руки на поясе. 1 – 4. Подскоки на правой ноге. 5 – 8. Подскоки на левой ноге. 9 – 16. Ходьба на месте.  
**7-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1 – 2. Подняться на носки, руки  
через стороны вверх. 3 – 4. Вернуться в и.п.