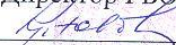
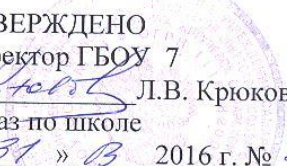


листа
окова
—
—
№ 6

ПРИНЯТО
педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 7
протокол заседания от «22» 03 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ 7
 Л.В. Крюкова
приказ по школе
от «31» 03 2016 г. № 56-09



ПОЛОЖЕНИЕ О ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева города Жигулевска городского округа Жигулевска Самарской области (далее – школа) с целью осуществления физкультурно-оздоровительной работы в школе.

1.2. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на:

- укрепление физического и психического здоровья дошкольников и школьников, на формирование у них устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и творческих способностей;
- сохранение и укрепление здоровья, формирование активной мотивации на заботу о собственном здоровье и здоровье окружающих;
- воспитание гигиенических навыков, норм и ценностей здорового образа жизни, развитие режима двигательной активности.

1.3. Для осуществления поставленных целей в школе вводится специальный двигательный режим, одним из аспектов которого является гигиеническая гимнастика.

2. Цели и задачи гигиенической гимнастики

2.1. Гигиеническая гимнастика проводится до учебных занятий и способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения школьника в учебный день. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, создают позитивный эмоциональный настрой, стимулируют коллективный дух в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

2.2. Цель гигиенической гимнастики — сохранение и укрепление здоровья учащихся и дошкольников.

2.3. Задачи проведения гигиенической гимнастики:

- создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь учебный день;
- подготовка организма обучающихся в школе к плодотворной работе на уроках и занятиях в течение учебного дня;
- совершенствование навыков, полученных обучающимися а уроках физической культуры и физкультурных занятиях;
- развитие двигательных качеств у обучающихся, профилактика гипокинезии;
- активизация сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной системы, стимулирование работы внутренних органов и органов чувств;
- формирование у обучающихся правильной осанки, предупреждение возникновения плоскостопия;
- повышение работоспособности и выносливости организма;
- пропаганда здорового образа жизни среди школьников, формирование у них мотивации к заботе о собственном здоровье.

3. Участники гигиенической гимнастики

- 3.1. К гигиенической гимнастике привлекаются все обучающиеся 1-11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний на данный момент.
- 3.2. Гигиеническую гимнастику в классах — инструкторы (учащиеся), подготовленные учителями физической культуры. Возможно транслировать видеоролике комплексом упражнений через проектор.
- 3.3. Дисциплину и порядок во время проведения гигиенической гимнастики обеспечивают учителя, ведущие первый урок.
- 3.4. Для проведения гигиенической гимнастики могут быть использованы разнообразные ИКТ-технологии и музыкальное сопровождение.

4. Время проведения гигиенической гимнастики

- 4.1. Гигиеническая гимнастика начинается в 7 часов 55 минут;
- 4.2. Продолжительность проведения гигиенической гимнастики для школьников 5 минут
- 4.3. Комплекс гимнастики состоит из 6-8 упражнений в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
- 4.4. Сигналом для начала проведения гигиенической гимнастики является звонок.

5. Организация и проведение гигиенической гимнастики

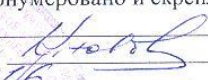
- 5.1. Для проведения гигиенической гимнастики используются комплексы упражнений, рекомендованные СанПиН.
- 5.2. Учителя физической культуры разрабатывают комплексы упражнений для гигиенической гимнастики с учетом возрастных и физиологических особенностей детей.
- 5.3. Упражнения комплекса должны быть хорошо знакомы обучающимся, иметь общеразвивающий характер.
- 5.4. В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине — интенсивными, к окончанию интенсивность и трудность должны быть снижены.
- 5.5. При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы должны быть введены указания «Вдох!» и «Выдох!».

Примерные комплексы гигиенической гимнастики для обучающихся (1-11-й классы)**Комплекс № 1**

1. Исходное положение (далее — и.п.) — основная стойка, руки на поясе. 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 и.п., разжать пальцы — выдох. Темп медленный. Повторить 3 раза.
3. И.п. — основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. — ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. Повторить 6-7 раз в каждую сторону.
5. И.п. — основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. — ноги врозь. Руки вверх, прогнуться — вдох. Вернуться в и.п. — выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. — 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. — 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 наклонить вниз — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. Повторить 4-5 раз.
4. И.п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4-5 раз.
5. И.п. — ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Резкие 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.

«Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 3 (мфу)
Директор ГБОУ СОШ № 7  Л.В. Кра
Дата 31.03.2016

