

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 23»**

Рассмотрено и обсуждено
на педагогическом совете
протокол № 1
от « 27» августа 2015 г.



Положение о проведении гигиенической гимнастики

Положение разработано с целью осуществления физкультурно-оздоровительной работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья, формирование активной мотивации на заботу о собственном здоровье и здоровье окружающих, воспитание гигиенических навыков, норм и ценностей здорового образа жизни. Для осуществления поставленной цели в школе вводится специальный двигательный режим, одним из аспектов которого является гигиеническая гимнастика.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», уставом школы, правилами для обучающихся.

1.2. Настоящее Положение разработано с целью осуществления физкультурно-оздоровительной работы в ОГБОУ «Школа №23» (далее — школа).

1.3. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на:

1.3.1. укрепление физического и психического здоровья обучающихся, на формирование у них устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и творческих способностей;

1.3.2. сохранение и укрепление здоровья, формирование активной мотивации на заботу о собственном здоровье и здоровье окружающих;

1.3.3. воспитание гигиенических навыков, норм и ценностей здорового образа жизни, развитие режима двигательной активности.

1.4. 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.

Гигиеническая гимнастика является фактором, способствующим четкому выполнению режима дня. В детском коллективе утренняя гигиеническая гимнастика способствует переключению внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Она является важным организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине и порядку.

2.2. Цель гигиенической гимнастики — сохранение и укрепление здоровья обучающихся..

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 на 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 обучающиеся дополнительного первого (1¹) класса, 1–4-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний на данный момент.

3.2. Гигиеническую гимнастику до начала уроков проводит учитель физической культуры.

3.3. Дисциплину и порядок во время проведения гигиенической гимнастики обеспечивают учителя, ведущие первый урок.

3.4. Для проведения гигиенической гимнастики используются разнообразные ИКТ-технологии и музыкальное сопровождение.

4. Время проведения гигиенической гимнастики

4.1. Гигиеническая гимнастика начинается в здании начальной школы – в 8 часов 15 минут;

4.2. Продолжительность проведения гигиенической гимнастики – 8-10 минут;

4.3. Комплекс гимнастики состоит из 4–6 упражнений в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

4.4. Сигналом для начала проведения гигиенической гимнастики является звонок и музыка.

5. Организация и проведение гигиенической гимнастики

5.1. Для проведения гигиенической гимнастики используются комплексы упражнений, рекомендованные СанПиН.

5.2. Учитель физической культуры совместно с медицинскими работниками 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!».

Приложение 1

Примерные комплексы гигиенической гимнастики для обучающихся

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.