

30 августа 2013 г.



## Положение о проведении гигиенической гимнастики в МАОУ «Средняя школа №33»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Устава МАОУ «Средняя школа № 33», Правил для обучающихся.

1.2. Настоящее положение разработано с целью осуществления физкультурно-оздоровительной работы в муниципальном автономном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 33 с углубленным изучением отдельных предметов»

- Физкультурно-оздоровительная работа направлена на укрепление физического и психического здоровья дошкольников и школьников, на формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и творческих способностей ребенка.
- Физкультурно-оздоровительная работа направлена на сохранение и укрепление здоровья, формирования активной мотивации на заботу, как о собственном здоровье, так и о здоровье окружающих, воспитания гигиенических навыков, норм и ценностей здорового образа жизни, развития режима двигательной активности.

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

### 2. Гигиеническая гимнастика.

2.1. Гигиеническая гимнастика (ГГ) проводится до учебных занятий и способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения ребенка в учебный день.

2.2. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, созданию позитивного эмоционального настроения и стимуляции «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

2.3. Гигиеническая гимнастика способствует четкому выполнению режима дня. В дошкольном 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.

2.4. Цели и задачи проведения гигиенической гимнастики

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников дошкольной ступени.

- Создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь учебный день.
- Подготовка организма воспитанников дошкольной ступени и обучающихся к плодотворной работе на уроках и занятиях в течение учебного дня.
- Совершенствование навыков, полученных обучающимися и воспитанниками на уроках физической культуры.
- Развитие двигательных качеств воспитанников и обучающихся; укрепление двигательного аппарата ребенка; профилактика гипокинезии.
- Активация сердечно-сосудистой деятельности организма, дыхательной системы, стимулирование работы внутренних органов и органов чувств.
- Формирование правильной осанки, предупреждение возникновения плоскостопия.
- Повышение работоспособности и выносливости организма.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- 10. Формирование активной мотивации на заботу о собственном здоровье.

### **3. Участники гигиенической гимнастики.**

3.1. Гигиеническая гимнастика проводится во всех зданиях образовательного учреждения.

3.2. К гигиенической гимнастике привлекаются все воспитанники дошкольной ступени, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения гигиенической гимнастики.

3.3. К гигиенической гимнастике привлекаются все обучающиеся учреждения с 1 по 11 классы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения гигиенической гимнастики.

3.4. Гигиеническую гимнастику в дошкольной ступени проводят воспитатели групп, педагогические работники дошкольной ступени.

3.5. Гигиеническую гимнастику в классах проводят учащиеся - инструктора, подготовленные учителями физической культуры.

3.6. Дисциплину и порядок во время проведения гигиенической гимнастики в учреждении осуществляют учителя, ведущие первый урок.

3.7. Для проведения гигиенической гимнастики используются ИКТ технологии, музыкальное сопровождение.

### **4. Время проведения гигиенической гимнастики.**

1. Гигиеническая гимнастика начинается в 7ч 55 мин. в основном здании и в здании начальной школы и в 8 ч 15 мин. в дошкольной ступени, для второй смены в 14ч 35 мин.

2. Продолжительность проведения гигиенической гимнастики 5 минут в основном здании и в здании начальной школы и 8-10 мин. в дошкольной ступени.

3. Комплекс гимнастики состоит из 4 - 6 упражнений, в соответствии с возрастными особенностями учащихся и воспитанников.

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

## **5. Организация и проведение гигиенической гимнастики.**

1. Для проведения гигиенической гимнастики используются комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом.
2. Учителя физической культуры совместно с медицинскими работниками учреждения разрабатывают комплексы упражнений для гигиенической гимнастики с учетом возрастных и физиологических особенностей детей .
3. Упражнения комплекса гигиенической гимнастики должны быть хорошо знакомы воспитанникам и учащимся, и иметь общеразвивающий характер.
4. В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.
5. При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».
6. Учителям, ведущим первый урок перед гигиенической гимнастикой, включать видеоролик с комплексом упражнений через проектор.

## Примерные комплексы гигиенической гимнастики для учащихся (1-11 классов)

### Комплекс 1

1. Исходное положение (И.п.) – основная стойка, руки на пояс. 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 исходное положение, разжать пальцы – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – раза.
3. И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5 – 6 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 6 – 7 раз в каждую сторону.
5. И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4 – 5 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз.
7. И.п. – стойка 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. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться – вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – 4 раза.
3. И.п. – основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4 – 5 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4 – 5 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. 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.

## Примерные комплексы гигиенической гимнастики для воспитанников дошкольной ступени.

### Комплекс №1

1. И.п.- стоя ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в и. п. ( 5 - 6 раз).
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону ( по 3 раза в каждую сторону).
3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть, руки вынести вперед. Встать, вернуться в и.п. ( 6 раз).
4. И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и. п. ( 6 раз).
5. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. ( 3 раза).
6. Дыхательное упражнение: руки через стороны вверх - вдох, соединить ладони опустить перед грудью - выдох. (3 раза).

### Комплекс №2

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 - 7 раз).
2. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку отвести в право; 2 - вернуться в и. п.. То же в левую сторону (6 - 7 раз).
3. И.п. - о. с., руки вдоль туловища. 1 - выпад правой ногой вперед, руки на пояс; 2 - 3 - пружинистые покачивания, 4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (5 - 6 раз).
4. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сесть справа на бедро, руки вперед; 3 - 4 вернуться в и. п.; То же влево (6 раз).
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка лево ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же к левой ноге. (5 - 6 раз).
6. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять вверх - вперед прямые ноги "угол"; 2 - вернуться в и. п. (5 раз).
7. И. п. - о.с., руки слегка согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счет 1 -8 прыжки, ходьба, повторить 3 раза.