

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8»
Петропавловск – Камчатского городского округа**

683031, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Давыдова, д.15,
тел. 8(4152)23-27-13, 23-28-53, факс 8(4152)23-27-13, E.mail: school8_pkgo_41@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАОУ «Средняя школа № 8» (протокол от
27.09.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Средняя школа № 8»

Л. И. Буздуга
от 07.10.2024

Положение об организации утренней гимнастики

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в МАОУ «Средняя школа № 8» УДОО (далее - ОО) в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- САНПиН 2.4.3648-20;
- уставом МАОУ «Средняя школа № 8» УДОО

1.2. Положение определяет порядок, условия и формы организации утренней гимнастики в МАОУ «Средняя школа № 8» УДОО.

1.3. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

2. Цели и задачи утренней гимнастики

2.1. Цели утренней гимнастики:

- повышение эмоционального и физического тонуса, внимания детей;
- проведение совместной активности в коллективе сверстников;
- снятие психологического напряжения.

2.2. Задачи утренней гимнастики:

2.2.1. Оздоровительные:

- настроить организм на активность в течение дня;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

2.2.2. Образовательные:

- закрепление спортивных навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

2.2.3. Воспитательные:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни.

3. Организация и проведение

3.1. Место проведения утренней гимнастики:

- утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом и осенью в соответствии с погодными условиями;
- в зале до начала занятия делают влажную уборку, открывают форточку (фрамугу) и оставляют ее открытой до конца гимнастики;
- температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах +16...+18 °С;
- для гимнастики в групповой комнате необходимо предварительно освободить достаточную площадь: сдвинуть столы, стулья, убрать ковры или дорожки, провести влажную уборку и открыть фрамугу;
- не рекомендуется до гимнастики или при ее проведении готовить столы к завтраку.

3.2. Продолжительность утренней гимнастики

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку:

- 1-я младшая группа: продолжительность — 4–5 минут, количество упражнений — 3–4, дозировка упражнений — 4–5 раз, продолжительность бега без перерыва — 10–15 секунд;
- 2-я младшая группа: продолжительность — 5–6 минут, количество упражнений — 4, дозировка упражнений — 4–5 раз, продолжительность бега без перерыва — 15–20 секунд;
- средняя группа: продолжительность — 6–8 минут, количество упражнений — 4–5, дозировка упражнений — 5–6 раз, продолжительность бега без перерыва — 20–25 секунд;
- старшая группа: продолжительность — 8–10 минут, количество упражнений — 5–6, дозировка упражнений — 6–8 раз, продолжительность бега без перерыва — 25–30 секунд;
- подготовительная группа: продолжительность — 10–12 минут, количество упражнений — 6–8, дозировка упражнений — 8–10 раз, продолжительность бега без перерыва — 30–40 секунд.

3.3. Структура утренней гимнастики

Вступительная часть:

- 2–3 вида ходьбы;
- 1 вид бега.

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой, построением для выполнения ОРУ.

Основная часть. ОРУ:

- упражнения на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- для мышц брюшного пресса и ног.

Заключительная часть (ходьба, хороводы и т. д.).

3.4. Формы проведения утренней гимнастики

- традиционная с использованием общеразвивающих упражнений;
- игровая;
- с использованием полосы препятствий;
- с включением оздоровительных пробежек;
- с использованием простейших тренажеров;
- ритмическая гимнастика.

3.5. Утреннюю гимнастику проводят воспитатели групп, в летний оздоровительный период (по-возможности) — музыкальные руководители или инструкторы по физической культуре.

4. Требования к комплексам для проведения утренней гимнастики

4.1. Комплексы для утренней гимнастики педагог составляет из упражнений, освоенных детьми на занятиях по физической культуре.

4.2. При составлении комплексов учитываются состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения.

4.3. Один комплекс дети выполняют две недели. В целях повышения физической нагрузки и поддержания интереса у детей допускается:

- усложнение упражнений;
- изменение темпа их выполнения;
- увеличение количества повторений;
- замена образов, которым дети подражают, и др.

4.4. На год для каждой возрастной группы составляется 10–12 комплексов утренней гимнастики. В течение года они повторяются.

5. Контроль

5.1. Контроль за проведением утренней гимнастики ведет заместитель директора по ВМР, по учебно-воспитательной работе или другие специалисты.