



УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «01» сентября 2021

Директор

Ромаданов

Ромаданов В.Н.

№ 38-09

П О Л О Ж Е Н И Е

о конкурсе на лучшее выполнение утренней зарядки
«Доброе утро!» учащимися
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
с. Среднее Аверкино муниципального района Похвистневский
Самарской области

1.Общие положения.

Конкурс на лучшую зарядку проводится в рамках направления «Ученик и его здоровье», плана работы ШСК «Старт» и мероприятий по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всем нам известно тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда сложно бывает начать новый день, отойти от сна. А нужно заставить себя достигать поставленных целей, выполнять задачи. Как набраться бодрости на весь день? Есть выход – утренняя физическая зарядка! Зарядка не только взбодрит тело с утра, а увеличит поступление кислорода в организм, и тем самым увеличит работоспособность мозга.

Зарядка - пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм, улучшает кровоснабжение, обладает закаливающим действием, повышает настроение.

2.Цели и задачи конкурса.

Цель: сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
- Обучение детей доступным физкультурным упражнениям, благотворно воздействующим на организм, способствующим формированию правильной осанки.
- Развитие чувства ритма, моторико-двигательной и логической памяти.
- Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению.
- Массовое привлечение учащихся к регулярному проведению зарядки.

3.Участники.

В конкурсе принимают участие учащиеся 1-11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения зарядки.

4.Время проведения.

Конкурс проводится 8 часов 20 минут, до начала уроков.

5.Порядок проведения конкурса.

Зарядка проводится в классном кабинете. Комплекс упражнений класс придумывает самостоятельно. Зарядку проводит подготовленный обучающийся. Регламент выполнения программы – не более 5 минут.

Требования к внешнему виду:

Внешний вид участников должен быть опрятным.

Учащиеся выполняют утреннюю зарядку в школьной форме и обуви, не создающую затруднений при выполнении композиции и соответствующей технике безопасности.

На участниках не должно быть украшений, создающих травмоопасность. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу.

Запрещается использовать в программе акробатические и травмоопасные элементы.

6. Критерии оценки.

- Скорость построения на зарядку - от 1 до 10 баллов
- Комплекс упражнений на разные группы мышц - от 1 до 10 баллов
- Четкое выполнение движений всем классом за инструктором - от 1 до 10 баллов
- Творческий подход к программе и оригинальность выполнения - от 1 до 10 баллов
- Дисциплинированность - от 1 до 10 баллов

7. Подведение итогов.

Для проведения конкурса формируется жюри из обучающихся 8-11 классов – членов РДШ и ответственного за здоровьесбережение школы. Победители и призеры определяются в трех возрастных категориях: 1-4, 5-8 и 9-11 классах.

Победители и призеры в каждой четверти будут награждены грамотами. По итогам учебного года класс-победитель поощряется поездкой в ФОК «Салют», ледовый дворец «Похвистнево Арена».

8. Правила самостоятельной утренней зарядки в домашних условиях.

Чтобы начать заниматься зарядкой, необходимо понимать, что Вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья.

Старайтесь соблюдать правила здорового сна, тогда утреннее пробуждение будет приносить радость.

Скажите лени: «Нет!»

Делайте зарядку в хорошем настроении.

От зарядки нужно получать удовольствие, поэтому не стоит тягать с утра тяжелые штанги или устраивать многокилометровые пробежки.

Не стоит приступать к зарядке сразу после пробуждения, дайте организму 10-15 минут для того чтобы проснуться.

Утренняя зарядка должна состоять из 5-10 упражнений, каждое из которых необходимо повторить около 10 раз. Если вы только начинаете приобщаться к утренней зарядке, то количество упражнений можно сократить.

Зарядка должна проходить в спокойном темпе.

Одежда для зарядки должна быть удобной.

Лучше всего делать утреннюю зарядку на свежем воздухе или в проветренной комнате.

Утреннюю зарядку нужно делать регулярно! Только регулярные занятия принесут максимальную пользу организму.
5-10 минут потраченных утром на зарядку – это залог хорошего настроения и бодрости на весь день и крепкого здоровья на долгие годы!

Будьте здоровы!!!

заключено в аукционе, причем переговоры
прощуировано, заверено подписью
и скреплено печатью

4 (четвертого) листа
В.Н.Ромаданов 20дг



4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4

4