

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Улан-Удэ
«Детский сад № 112 «Сибирячок» комбинированного вида»

(МБДОУ № 112 «Сибирячок»)

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ № 112 «Сибирячок»
Протокол № 1 от 12.08.2022



Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 112
«Сибирячок»
Турунхаева А.П.
Приказ № 71 от 31.08.2022

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении утренней зарядки до НОД

в МБДОУ № 112 «Сибирячок»

1. Общее положение

Утренняя зарядка до НОД способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов ускорению вхождения ребенка в воспитательный день.

Гимнастика до НОД, проводимая ежедневно перед первым НОД, решает воспитательные и оздоровительные задачи. 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 группе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала НОД дисциплинирует, организует, сплачивает детей, повышает их работоспособность.

2. Цели и задачи утренней зарядки

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

Подготовка организма воспитанников к плодотворной работе на НОД в течение занятий в ДОУ

Совершенствование навыков, полученных воспитанниками на НОД физической культуры

Развитие двигательных качеств воспитанников

Пропаганда здорового образа жизни

3. Участники зарядки

Зарядка проводится с воспитанниками всех групп с раннего возраста до подготовительных групп

Зарядку проводит воспитатель, но один раз в две недели проводит инструктор по физической культуре.

Дисциплину и порядок проведения зарядки одушевляет воспитатель и инструктор по физической культуре

4. Время проведения зарядки

Зарядка начинается в каждой возрастной группе в соответствии режиму дня, начиная с 8.05 до 8.25 мин. Время проведения зарядки для раннего возраста 5 мин, подготовительных групп 10 мин. Комплекс упражнений состоит из 6 – 10 упражнений.

5. Организация и проведение

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Упражнения должны быть хорошо знакомы детям и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтересными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Турунхаева Александра Павловна

Действителен с 05.03.2022 по 05.03.2023