**Положение**

**о  проведении акции «Что бы утро было добрым!» в МБОУ лицее№5,в виде утренней зарядки до начала учебных занятий.**

Утренняя зарядка до учебных занятий способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов ускорению вхождения ребенка в учебный день. Гимнастика до учебных занятий, проводимая ежедневно перед первым уроком, 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 настроя. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

**Цели и задачи проведения утренней зарядки до уроков:**

1. Сохранение и укрепление здоровья учащихся,
2. Способствование организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.
3. Подготовка организма учащихся начальной школы к плодотворной работе на уроках в течении занятий в МБОУ лицее№5;
4. Развитие двигательных качеств учащихся 2-4 классов;
5. Пропаганда здорового образа жизни.

**Участники зарядки**

Зарядка проводится в начальной школе, в рекреации начальных классов. Зарядку проводят инструктора, подготовленные учителями физической культуры. Калюжная Алина, Кузнецова Полина, Гагулин Вадим, Родыгина Алина, Иванова Анна.

Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют дежурные учителя и учитель по физической культуре Бебех И.В.

**Время проведения зарядки.**

Зарядка начинается в 7. 45. Понедельник, среда, пятница.

Время проведения зарядки 6-8минут. Она состоит из 6-10упражнений.

**Организация и проведение.**

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Упражнения хорошо знакомы школьникам и имеют общеразвивающий характер.

Ответственный за проведение учитель физической культуры: Бебех И.В.   
Согласовано: Асеева А.А.