

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «Гуляевская гимназия»

_____ Е.А. Шелепова

« 10 » « 04 » 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ О КОНКУРСЕ «МУЗЫКАЛЬНАЯ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ»

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Конкурс на лучшую музыкальную зарядку проводится в рамках направления ЗОЖ.

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 обучающихся гимназии.

Задачи:

- Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению;
- Массовое привлечение обучающихся к регулярному проведению зарядки.

3. Участники

В конкурсе принимают участие желающие обучающиеся с 5-9 класс **Время проведения**

Конкурс проводится с 10.04.2023 по 12.05. 2023г.

Итоги конкурса: 15.05.2023

4. Порядок проведения конкурса

Комплекс упражнений для зарядки под музыкальное сопровождение участник придумывает самостоятельно. Участник проводит зарядку, записывает её на видео и отправляет организатору (WhatsApp, на почту 690177@inbox.ru , видео в YouTube).

Приветствуется коллективное творчество. Регламент выполнения программы - не более 5-8 минут.

Итоги подведения конкурса 15.05.2023. На торжественной линейке для учащихся с 1 по 4 класс. Победитель проводит зарядку.

Требования к внешнему виду:

Внешний вид участников должен быть опрятным.

Участники должны быть одеты в спортивную форму и обувь, не создающую затруднений при выполнении композиции и соответствующую 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.

1. Критерии оценки

- Скорость построения на зарядку
- Комплекс упражнений на разные группы мышц
- Творческий подход к программе
- Выразительность и эмоциональность исполнения

2. Подведение итогов

Для проведения конкурса формируется жюри из УС и педагогов физического воспитания. Победители (1 место) и призеры (2,3 места).

Правила утренней зарядки

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!