

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель КГКП
«ЦЗРДО «Павлодар дарыны»
Мухаметжанова А.Л.
« _____ » _____ 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивной акции
«Зарядка с чемпионом»

1.Общее положение.

1.1. Акция осуществляется в рамках летней комплексной программы «Жазғы - MIKS».

Данная акция является спортивно - массовым мероприятием.

Спортивная акция «Зарядка с чемпионом» (далее акция) проводится с целью формирования навыков здорового образа жизни и систематических занятий физической культурой, спортом среди детей и подростков.

2. Цели и задачи акции.

2.1.Организовать массовое физкультурное мероприятие, направленное на пропаганду утренней гимнастики.

2.2.Обеспечение максимальной занятости детей и подростков города во время летних каникул.

2.3.Развитие интереса и привлечение школьников к активным занятиям физической культурой и спортом.

3.Организаторы.

КГКП «Центр занятости и развития детской одаренности «Павлодар дарыны» отдела образования города Павлодара.

4.Участники и порядок проведения акции.

4.1.Акция проводится 5 июня на спортивных школьных площадках во всех школах г. Павлодара с 09.00 - 09.15ч. по местному времени.

4.2. В рамках акции проводятся массовые физкультурные зарядки с участием известных школьных спортсменов, направленные на пропаганду утренней гимнастики среди учащихся и педагогов всей школы независимо от возраста.

Форма одежды: Спортивная.

4.3. Каждая школа загружает видео на своей школьной странице Instagram под хэштегом **#zaraydkaSChempionom** и отметить под постом страницу ЦЗРДО «Павлодар дарыны» **@pavlodar.daryny**

Комплекс упражнений зарядки прилагается. (Приложение 1)

ЕРЕЖЕ

«Чемпионмен таңғы жаттығу» спорттық акциясын өткізу туралы

1. Жалпы ереже.

1.1. Акция «Жазғы-МКС» жазғы кешенді бағдарламасы аясында жүзеге асырылуда.

Бұл акция жаппай–спорттық іс-шара болып табылады.
«Чемпионмен таңғы жаттығу» спорттық акциясы (әрі қарай акция) балалар мен жас өспірімдер арасында салауатты өмір салты дағдыларын және дене шынықтыру, спортпен жүйелі түрде айналысуды қалыптастыру мақсатында өткізіледі.

2. Акцияның мақсаттары мен міндеттері.

2.1. Таңертеңгілік гимнастиканы насихаттауға бағытталған жаппай дене шынықтыру іс-шарасын ұйымдастыру.

2.2. Жазғы демалыс кезінде қаланың балалары мен жас өспірімдерінің барынша бос уақытын қамтамасыз ету.

2.3. Оқушыларды дене шынықтыру және спортпен белсенді шұғылдануға баулу, қызығушылығын дамыту.

3. Ұйымдастырушылар.

Павлодар қаласы білім бөлімінің Павлодар облысы білім «Павлодар дарыны» бос уақытты қамту және балалардың дарындылығын дамыту орталығы» КМҚК.

4. Қатысушылар және акцияны өткізу тәртібі.

4.1. Акция 5 маусымда Павлодар қаласының барлық мектептерінде жергілікті уақыт бойынша сағат 09.00 мектеп спорт алаңдарында өткізіледі.

4.2. Акция аясында жасына қарамастан бүкіл мектептің барлық оқушылары мен педагогтары арасында таңертеңгілік гимнастиканы насихаттауға бағытталған танымал мектеп спортшыларының қатысуымен жаппай дене шынықтыру жаттығулары өткізіледі.

Киім формасы: спорттық.

4.3. Әр мектеп өзінің мектеп Instagram парақшасында #zaraydkaSchampionom хэштегімен жүктейді және «Павлодар дарыны» БУҚБДДО @pavlodar.daryny Instagram желіде белгілеу керек.
Жаттығу жасау түрлері ұсыналады (1 қосымша)

	Описание	Дозировка	Методика
1	Наклоны головы	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
2	Вращательные движения головой	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
3	Вращение локтями вперед и назад	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
4	Разминка кистей	<i>10-15 оборотов</i>	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
5	Упражнение для рук — «ножницы»	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
6	Наклон туловища вперед	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
7	Повороты корпуса	<i>6-8 повторений</i>	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
8	Упражнение для мышц	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
9	«Скручивание» туловища	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
10	Круговые вращения тазом	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
11	Разминка для коленных суставов	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
12	Наклоны вперед	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1-4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5-8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
13	Приседания на двух ногах	<i>20 раз</i>	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
14	Бег на месте	<i>1- минута</i>	