



Утверждаю
Начальник МКУ «УОБР»
А. Залимханова

от «__» _____ 2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АКЦИИ «ЗАРЯДКА ДЛЯ ВСЕХ»

1. Общие положения

- Акция направлена на популяризацию здорового образа жизни, физической активности и регулярных занятий спортом среди всех возрастных и социальных групп.
- Формат: массовая утренняя зарядка на открытой площадке или в помещении с единым стартом.

2. Цели и задачи

Аспект	Содержание
Оздоровительный	Укрепление здоровья, повышение тонуса, профилактика гиподинамии
Образовательный	Формирование привычки к регулярной физической активности, обучение простым и эффективным упражнениям
Социальный	Сплочение коллектива, вовлечение семей, укрепление связей между школой и местным сообществом
Имиджевый	Создание позитивного имиджа здоровой и активной образовательной организации

3. Участники

- Обучающиеся всех классов (с делением на возрастные группы при необходимости).
- Педагогические работники (обязательное участие, отдельная колонна или в общем строю).
- Родители (приглашаются через классные чаты и объявления).
- Представители местной администрации, общественных организаций, спортивных клубов (по желанию).

4. Сроки и место проведения

- Рекомендуемая дата: сентябрь–октябрь (утренние часы до начала занятий или в рамках Дня здоровья).
- Место: школьный стадион, спортивная площадка, пришкольная территория (при плохой погоде — спортзал или рекреация).

5. Организационные рекомендации

Этап	Действие
Подготовительный	Назначить ответственного координатора, разработать программу зарядки с учётом возраста участников, подготовить музыкальное сопровождение, звукоусиление
Информационный	Разместить объявления на стендах, в соцсетях, мессенджерах, провести анонс на классных часах
Проведение	Зарядка длительностью 10–15 минут. Комплекс включает: разминку, упражнения на все группы мышц, дыхательные упражнения. Для младших классов — в игровой форме
Завершение	Общая фотография, краткое подведение итогов, вручение благодарностей активным участникам и организаторам

6. Методические рекомендации по содержанию зарядки

Категория	Особенности
1–4 классы	Игровые элементы, имитационные движения, весёлая музыка, смена видов деятельности
5–9 классы	Более интенсивная нагрузка, динамичные упражнения с учётом возрастных норм
10–11 классы, педагоги, родители	Упражнения на выносливость, координацию, гибкость (без чрезмерных нагрузок)

7. Учёт противопоказаний

- Заранее проинформировать участников о необходимости при наличии проблем со здоровьем выполнять упражнения в облегчённом режиме.
- Обеспечить присутствие медработника или ответственного за безопасность.

8. Информационное сопровождение

- Освещение акции на школьном сайте, в соцсетях и местных СМИ.
- Фото- и видеоотчёт с размещением на официальных страницах.
- Использование хештегов: #зарядкадлявсех, #здоровыйобразжизни, #спортвшколе.

9. Дополнительные рекомендации

- Пригласить волонтеров-старшеклассников для помощи в организации (построение, наглядный показ упражнений).
 - Вовлечь представителей совета родителей.
- Приурочить акцию к Всемирному дню здоровья или старту регионального/всероссийского спортивного месячника.