**ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Согласно требованиям комплексной программы каждый школьный день начинается с гимнастики. Это — один из обяза­тельных компонентов физкультурно-оздоровительных мероприятий режима школы, который способствует организованному началу учебного дня, повышению работоспособности на уроках, активи­зации обменных процессов, улучшению самочувствия и настроения. Гимнастика содействует воспитанию привычки к использованию физических упражнений в режиме дня, формированию навыков и умений правильного их выполнения.

Гимнастика до учебных занятий содержит комплекс физиче­ских упражнений (4—7), которые могут быть разучены на уроках физической культуры. Смену комплексов целесообразно осуществ­лять не реже одного раза в месяц. Следует добиваться, чтобы упражнения выполнялись под музыку. Это повышает организован­ность и внимание учащихся, способствует их эмоциональному на­строю на предстоящую работу.

Результативность гимнастики до уроков во многом зависит от методики ее организации. Хорошо подготовленным инструкто­рам-учащимся из средних и старших классов можно доверять проводить гимнастику с учащимися начальных классов. Учителя общеобразовательных предметов должны контролировать выпол­нение комплексов физических упражнений классом, с которым они работают на первом уроке.

Для выполнения гимнастики учащихся, как правило, объеди­няют по группам классов: I—IV, V—VII, VIII—IX, X—XII. Одна­ко, в зависимости от условий, она может проводиться с каждым классом отдельно или со всей школой (небольшой наполняемости).

Классы строятся произвольно — в колонну по три и более, в круг, шеренгу и т. д. При построении в колонну девочки стано­вятся в конце. Мальчики выполняют упражнения без пиджаков, девочки — без фартуков. Учащиеся становятся так, чтобы не ме­шать друг другу. При соответствующих условиях можно приме­нять варианты, когда девочки строятся отдельно от мальчиков.

Ведущие располагаются лицом к классу и выполняют упраж­нения со всеми учащимися. Они же подают основные команды, объясняют ученикам упражнения и ведут подсчет. Если музы­кальная запись содержит конкретные комплексы упражнений с соответствующими сопровождениями текста, то ведущие наблю­дают за выполнением учащимися упражнений, поправляют их, следят за правильным исполнением, дисциплиной. Очень важно, чтобы гимнастика организовывалась на открытом воздухе. Лишь в ненастную погоду можно заниматься в проветренных помеще­ниях, коридорах и в исключительных случаях — в классных ком­натах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 5— б мин.