



ПРОЕКТ

«УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – НАСТОЯЩАЯ ЗАГАДКА»



Автор проекта:
Кубрикова Ирина
ученица 3 «Б» класса
Руководитель проекта:
Кудашева Ю.В.

Проснувшись рано не ленись,

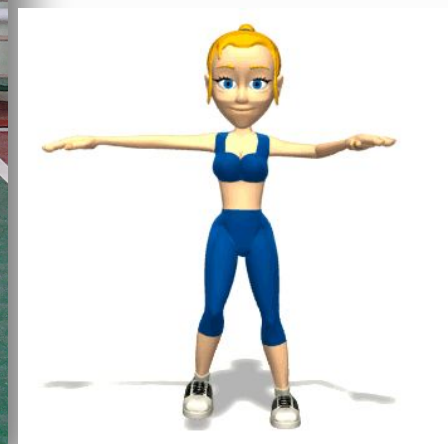


Зарядкой утром ты займись!

Тема исследования:

«Утренняя зарядка»

Самое драгоценное, что есть у человека –
это его **здоровье.**





**Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом вы должны дружить.**

**Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!**



Цель исследования:

Узнать, как влияет утренняя зарядка на работоспособность младших школьников, способствует ли утренняя зарядка организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.



Гипотеза:

Если младшие школьники будут регулярно заниматься утренней зарядкой, то их работоспособность будет повышаться.



Задачи исследования:

- Раскрыть историю появления утренней зарядки.**
- Создать различные варианты утренней зарядки.**
- Научиться правильно выполнять утреннюю зарядку.**
- Доказать необходимость утренней зарядки для учащихся в школе.**
- Определить как влияет утренняя зарядка на работоспособность младших школьников.**
- Прививать интерес и любовь детей к систематическим занятиям утренней зарядкой.**

Методы исследования:

- Теоретический анализ источников.
- Анкетирование для учащихся «Утренняя зарядка»
- Эксперимент: «Работоспособность младших школьников»
- Конкурс «Лучшая веселая зарядка».

Чем полезна зарядка?

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.



Как правильно составить комплекс утренней зарядки?

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.



Комплекс утренней зарядки

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.



1. Поднимание рук вверх или в стороны.

2. Круговые движения согнутыми руками вперед, назад



3. Наклоны вперед-назад, влево- вправо



4. Приседания

Комплекс утренней зарядки



5. Наклоны в стороны.



6. Маховые движения ногами и руками



7. Прыжки и бег на месте.



8. Шаги на месте и взмахи руками вверх, вниз.

Первая радиопередача «Утренняя зарядка»

Радиопередача «Утренняя зарядка»
2 января 1929 года.



**Ольга Сергеевна
Высоцкая**

Диктор Всесоюзного радио,
народная артистка СССР.



**1931 год. О. С. Высоцкая
проводит первые уроки
гимнастики на телевидении**



Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: **«Начинаем урок утренней зарядки».**

Николай Лаврентьевич Гордеев

Диктор Всесоюзного радио, методист физической культуры, ведущий радиопередачи "Утренняя зарядка".



Анкета «Утренняя зарядка»

1. Полезна ли утренняя зарядка?

Да – 56 человек Нет – 0 человек

2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку дома?

Да – 20 человек Нет - 22 человека Иногда – 14 человек

3. Делают ли зарядку твои родители, братья, сестры?

Да – 9 человек Нет – 35 человек Иногда – 9 человек

4. Нужна ли утренняя зарядка в школе?

Да – 56 человек Нет – 0 человек

5. С удовольствием ли ты делаешь зарядку в школе?

Да – 38 человек Нет – 10 человек Иногда – 8 человек

Эксперимент 1.



ВЫВОД: У детей, которые выполняли утреннюю зарядку, работоспособность повысилась или осталась без изменений (хорошая).

У тех, кто не выполнял комплексы утренней зарядки работоспособность понизилась (с хорошей на среднюю).

Сделав утреннюю зарядку в начале учебного дня, дети не устают, а продолжают активно работать на уроках в течение всего дня.



Эксперимент 2.

Задание: записать числа, в последовательном порядке по убыванию.

(начало и окончание работы фиксируется на секундомере)

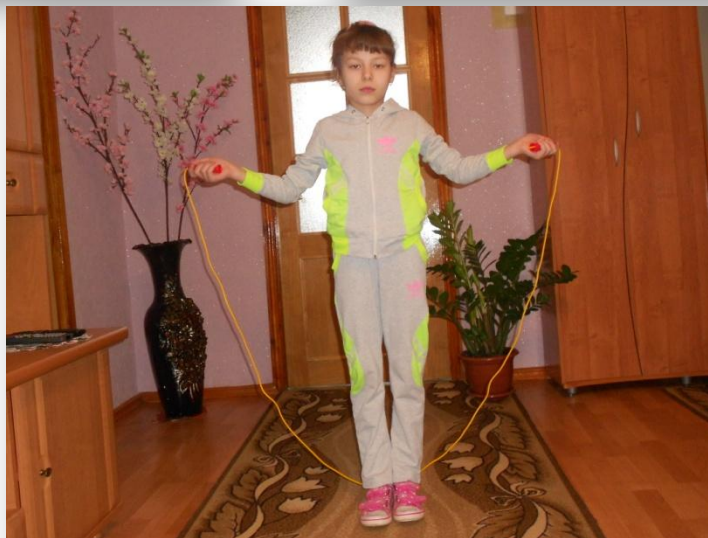
36, 58, 24, 63, 41, 77, 99, 84, 19



ВЫВОД: учащиеся, которые делали утреннюю зарядку, с заданием справились быстрее, а учащиеся, которые не делали утреннюю зарядку медленнее.



Конкурс «Весёлая зарядка»



Конкурс «Весёлая зарядка»



**Утром делаешь зарядку?
Научи всех по порядку
Руки, ноги разминать
И здоровье поправлять!**



ВЫВОД:

По результатам всей проделанной работы был сделан вывод, что через утреннюю зарядку можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но повышать работоспособность детей во время всего учебного дня. Дети с удовольствием выполняют интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дает особую сплоченность в коллективе.

В результате проведенного исследования гипотеза подтвердилась.

**Спасибо
за внимание!**

