



# 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.

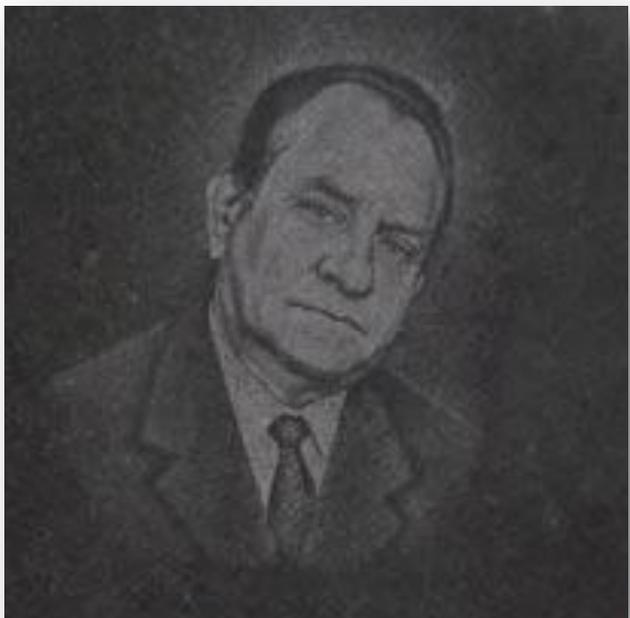


**Ольга Сергеевна  
Высоцкая**

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!**

