

**Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия
города Урюпинска Волгоградской области**

Может ли гимнастика помочь в учебе?

(двигательные упражнения для успешной учебы в школе)

**Работу выполнила
ученица 2-б класса**

Вишнякова Дарья

Консультант:

**учитель начальных классов
Кривобок Елена Владимировна**

Урюпинск 2011 г.

Тема исследования: роль гимнастики в развитии организма человека.

Цель исследования:

- ознакомиться с различными развивающими упражнениями учебной гимнастики;
- доказать, что данные упражнения важны для сохранения здоровья человека и развития умственных способностей;

Задачи исследования:

- изучить и проанализировать литературу, освещающую эту тему;
- описать пользу гимнастики для людей разного возраста;
- уточнить, что упражнения помогают человеку умственно развиваться;
- узнать отношение взрослых и детей к гимнастике.

Объект исследования: человек.

Предмет исследования: влияние гимнастики на здоровье человека.

Гипотеза исследования: предполагаю, что гимнастика - настоящий друг в укреплении организма человека и его функций.

Методы исследования:

- Анализ научной литературы;
- Наблюдение;
- Анкетирование;
- Интервью;
- Эксперимент
(«Гимнастика- мой друг»- классный час, разработанный учеником);
- Сравнение полученных результатов.



Мои исследования

В опросе участвовало 39 учеников: 17 девочек и 22 мальчика.
Вот какие получились результаты:

Таблица 1

пол	Гимнастика-друг	Гимнастика-случайность
мальчики	19	3
девочки	10	7



Взрослые различного возраста: 14 человек, из которых 9 женщин и 5 мужчин.

И вот, что интересно:

Таблица 2

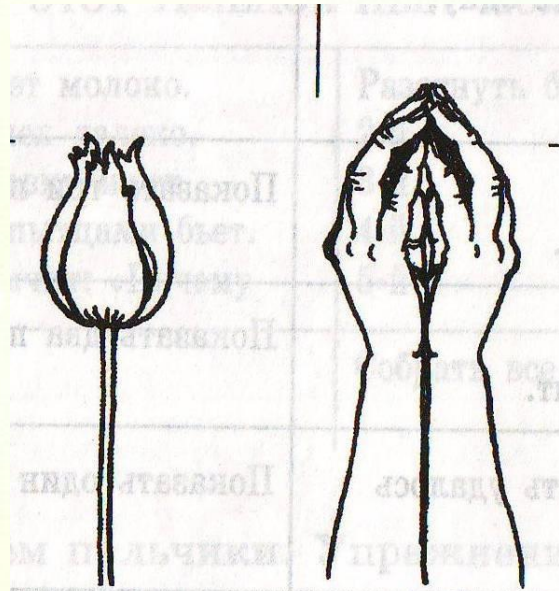
	Гимнастика-друг	Гимнастика-случайность
бабушки	9	0
дедушки	5	0



Пальчиковая гимнастика – гимнастика, развивающая мелкую моторику рук

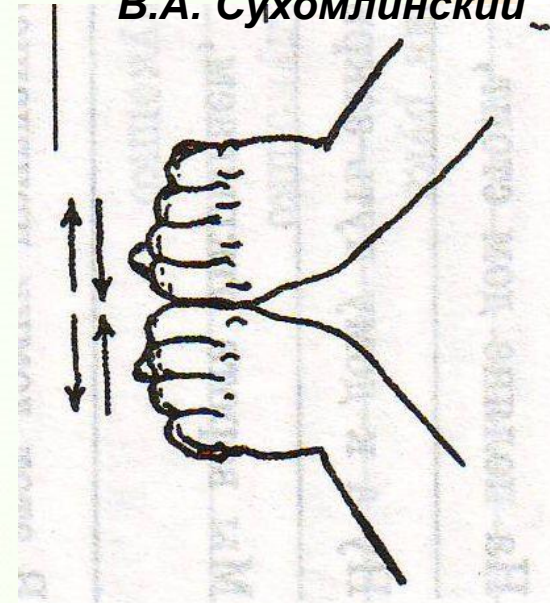
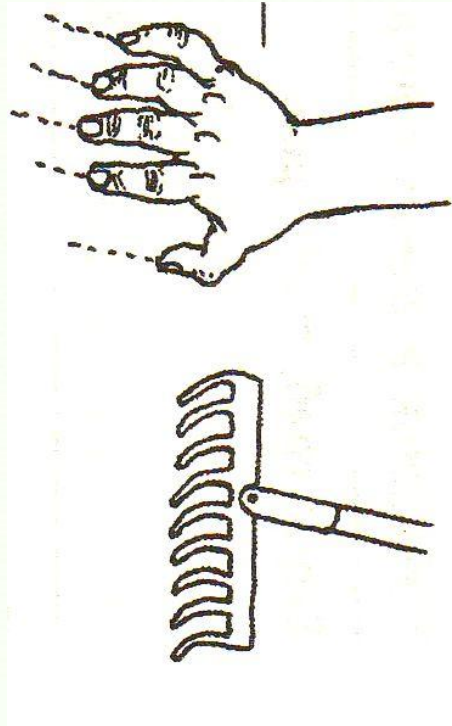
Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев.

В.А. Сухомлинский



«Бутончик»

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете



Ладочки- хлопушки,
где вы бывали?
Много работали? - Да!
Рылись в песочке.
Пекли пирожочки.



«Краб»

-В синем море краб живёт,
быстро лапками гребёт.
Тихо краб ползёт по дну,
ищет там себе еду.

«Дельфины»

-Дельфины кувыркаются и по волнам катаются.
На спинке, на животике плывут, как пароходики.

Игры, развивающие мелкую моторику рук



Пальчиковый театр



пазл



лепка из глины и пластилина



мозаика

Артикуляционная гимнастика



«Колыбель для слонёнка»

«Колебания маятника»





19

Вкусное варенье

- улыбнуться
- открыть рот
- широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу



20

Шарик

- надуть щеки
- сдуть щеки



21

Гармошка

- улыбнуться
- сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу)
- не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)



22

Барабанщик

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»



23

Парашиютик

- на кончик носа положить ватку
- широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх



24

Загнуть мяч в ворота

- «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)
- дуть с зажатым между губами языком (щеки не надуть)



13

Слоник пьёт

- вытянув вперёд губы трубочкой, образовать «хобот слоника»
- «набирать водичку», слегка при этом причмокивая



14

Индюки болтают

- языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл-бл...»



15

Орешки

- рот закрыт
- кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки
- на щеках образуются твёрдые шарики – «орешки»



16

Качели

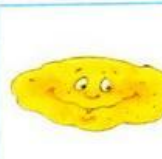
- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхние зубы
- кончик языка за нижние зубы



17

Часики

- улыбнуться, открыть рот
- кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой



18

Блинчик

- улыбнуться
- приоткрыть рот
- положить широкий язык на нижнюю губу



Вывод:

- **Взрослые люди поступают мудро и грамотно по отношению к своему здоровью, в отличие от подрастающего поколения**
- **важно систематически выполнять различные физические нагрузки, соответствующие возрасту:**
 - **делать утреннюю зарядку**
 - **учебную гимнастику**
 - **физкультминутки на уроках**
 - **участвовать в спортивных соревнованиях**
 - **ходить на экскурсии**
 - **развивать мышцы рук, заниматься учебной гимнастикой.**

**«При любом двигательном тренинге
упражняются не руки, ноги, а мозг»
Н.А. Бернштейн**

