

**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

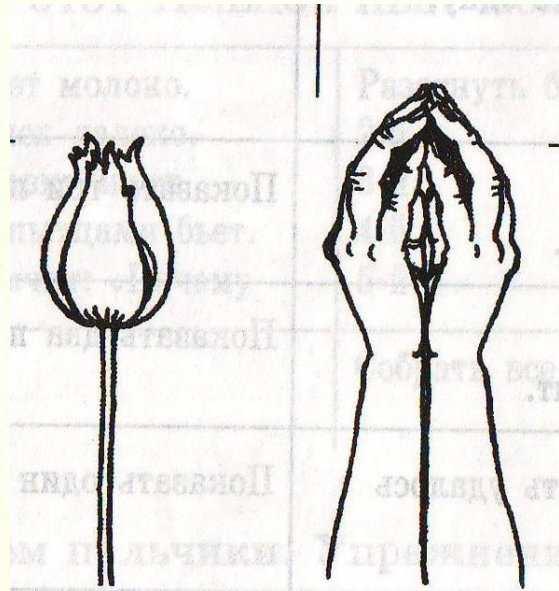
	Гимнастика-друг	Гимнастика-случайность
бабушки	9	0
дедушки	5	0



# Пальчиковая гимнастика – гимнастика, развивающая мелкую моторику рук

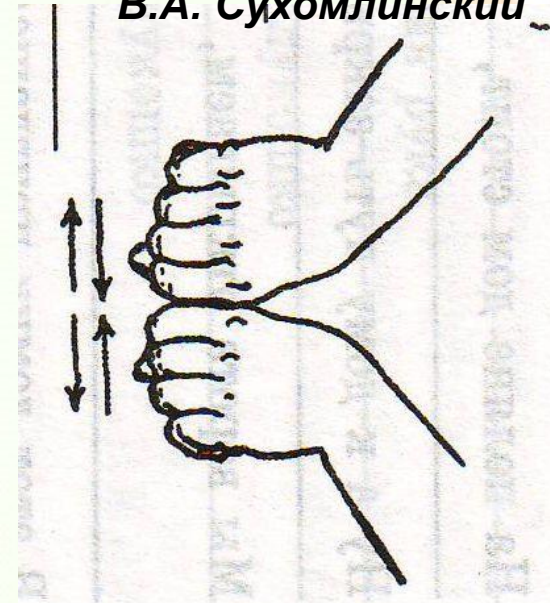
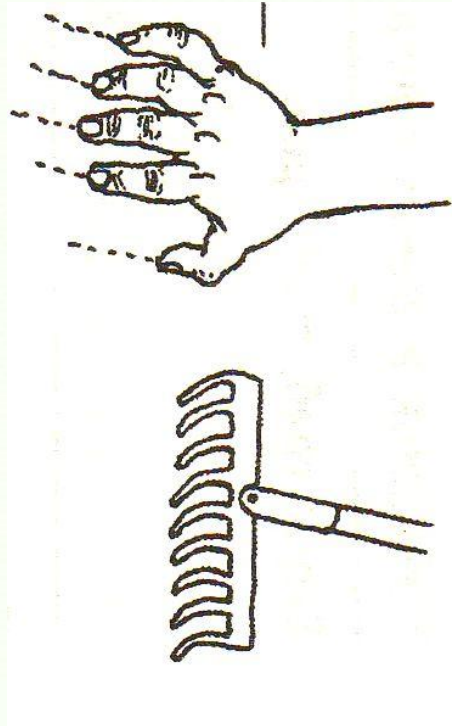
*Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев.*

*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 кувьркаются 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**

