

Практико-ориентированный проект (групповой) Музыкальная разминка

Выполнили учащиеся 2Б
класса:
Береснев Всеволод
Самарин Игорь
Чемеричкина Елизавета



Тема проекта	Музыкальная разминка
Цель работы	Составить комплекс разминки.
Проектный продукт	Комплекс разминки.
План работы над проектом	<ol style="list-style-type: none">1. Создали группу учеников, желающих составить комплекс разминки. В неё вошли 3 человека: Берестнев Всеволод занимается гимнастикой, он может посоветовать интересные упражнения; Самарин Игорь, у него мама врач, Игорь узнает у мамы, как правильно выполнять разминку; Чемеричкина Елизавета ходит в музыкальную школу, она поможет подобрать музыку.2. Обсуждение собранного материала.3. Составление комплекса.4. Разучивание комплекса на уроках физкультуры.5. Анкетирование.



Самарин Игорь беседовал со своей мамой. Она работает врачом.

1. Зачем на уроке физкультуры нужна разминка?

Разминка - подготовка организма к физическим нагрузкам. Физические упражнения без предварительной разминки могут привести к боли и травмам. Смысл заключается в том, что разогретые мышцы могут безопасно растягиваться с большей амплитудой движений, чем холодные. После разминки тело человека быстрее реагирует и амортизирует случайные падения и неудобные положения при выполнении упражнений. Разминка помогает психологически настроиться на предстоящие нагрузки и дает возможность почувствовать подвижность в суставах, увеличивает частоту сердечных сокращений и приток крови к мышцам, то есть подготавливает сердечно-сосудистую и мышечную системы к тренировке, вырабатывает тепло в мышцах и сочлененных тканях, что делает их более гибкими и устойчивыми к повреждениям.

2. Почему для разминки нужен определенный порядок выполнения упражнений?

Определенный порядок разминки нужен чтобы постепенно разогреть все тело человека перед выполнением физических упражнений. Разминка проводится сверху вниз, от головы к ногам, и от конечностей к туловищу.

3. Какое оптимальное время необходимо для разминки?

Мышцы должны разминаться медленно и поступательно в течение 10-15 минут. Время разминки может быть и увеличено, все зависит от предстоящих упражнений.



Чемеричкина Елизавета собирала информацию в сети Интернет.

1. Используют ли музыку в спорте?

Некоторые любители спорта предпочитают слушать музыку во время тренировок. Ученые выяснили, что это не только приятно, но и чрезвычайно полезно, так как музыка способна повысить выносливость человека. Музыка для спортсмена - это своего рода разрешенный допинг. Она ослабляет чувство усталости. К тому же при этом повышается настроение, прибавляется сила и увеличивается тонус.

2. Как влияет музыка на занятие физическими упражнениями?

Если музыка под которую вы занимаетесь доставляет удовольствие, вы не замечаете ни усталости, ни времени, движения лучше запоминаются и выполняются энергично. При этом физическая активность остается высокой, улучшается настроение и психоэмоциональное состояние приближается к идеальному.

3. Какая музыка лучше влияет на человека?

Многие учёные, которые проводят исследования в области воздействия музыки на развитие ребёнка, уверены в том, что прослушивание произведений Моцарта будет содействовать развитию умственной деятельности ребёнка. Такой эффект учёные называют «эффект Моцарта». Музыка оказывает положительное воздействие на ребёнка в плане умственного и физического развития.

Под современную бодрую, ритмичную музыку даже нелюбимые упражнения выполняются легче и с полной отдачей. мышцы как будто сами требуют нагрузку.



Береснев Всеволод занимается гимнастикой в спортивной школе, он составил комплекс музыкальной разминки.

Итоги анкетирования

	Ученики класса, 30 анкет
Понравились упражнения?	Да - 30 ч.
Понравилась музыка?	Да - 30 ч.
Вы хотите, чтобы всегда на уроке была музыкальная разминка?	Да - 30 ч.