Утренняя зарядка

Авторы проекта:

Орлова Дарина

ученица 4 а класса

Бурмакина Даша

ученица 3 а класса

Руководитель проекта:

Бурмакина Е.А.

5klass.net

проснувшись рано не ленись зарядкой утром мы займись

Тема исследования посвящёна утренней зарядке.

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

Мы считаем, что ценить свое здоровье и заботиться о нем нужно с детства.

Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя зарядка.

Утренняя зарядка нацелена на то, чтобы дети проснулись.

Приучить себя выполнять утреннюю зарядку ежедневно очень важно не только для укрепления здоровья, но и для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности детей во время всего учебного процесса.

Гипотеза

У нас возникло предположение, что если младшие школьники будут регулярно заниматься утренней зарядкой, то их работоспособность будет повышаться.

Цель исследования

- Влияние утренней зарядки на работоспособность младших школьников.
- Способствует ли утренняя зарядка – организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.

Задачи исследования

- Раскрыть историю появления утренней зарядки.
- Собрать материал о утренней зарядке «Литературная страничка».
- 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.
- Наблюдать за своим самочуствием и настроением.
- Прививать интерес и любовь детей к систематическим занятиям утренней зарядкой.
- Оформить результаты исследования.

Методы исследования

- Теоретический анализ источников.
- Опрос «Зачем нужна утренняя зарядка?».
- Анкетирование:
  - анкета для родителей.
  - анкета для учащихся.
- Эксперимент: Работоспособность младших школьников.
  - «Дневник самоконтроля».
- Интервью:
  - с врачом
  - с классным руководителем
  - с учениками школы
- Конкурс «Лучшая веселая зарядка».
  - Видеоролик «Веселая зарядка».

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

Целью утренней зарядки является ускорение пробуждения полного организма.

Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций.

Такое состояние может сохраняться достаточно долго – до 2 часов. Но большинство из нас не могут позволить себе так долго «раскачиваться» по утрам. И вот, борясь с вялостью и желанием снова упасть в кровать, мы собираемся на учебу, а когда приходит время браться за дела, никак не можем сконцентрироваться.

Чем полезна зарядка?

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

Как правильно составить комплексы 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.

Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

Восьмое упражнение –медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Первая радиопередача «Утренняя зарядка»

Ольга
Сергеевна Высоцкая
(11 июня 1906 – 26 сентября 2000)
Диктор Всесоюзного радио,
народная артистка СССР.

Радиопередача «Утренняя зарядка» в первый раз в нашей стране вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Высоцкая, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе.

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

После Ольги Высоцкой долгие годы вёл передачи, длившиеся около 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки».

Затем в 1970-х годах появились ещё две радиопередачи: в 7 часов 10 минут ежедневно начиналась «Утренняя зарядка для детей», а в 11 часов утра для взрослых «Производственная гимнастика».

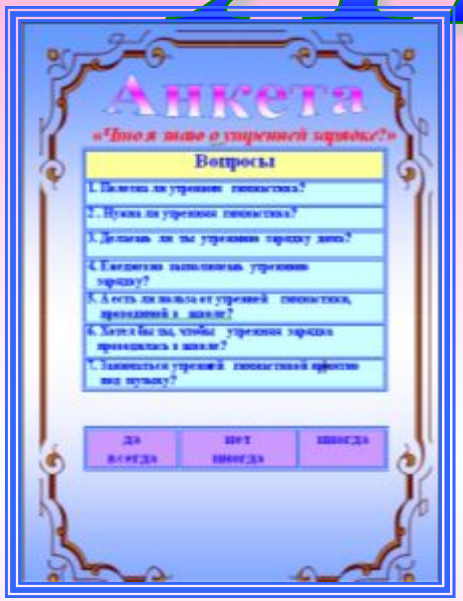
Опрос

вопросы:

1. Зачем нужна утренняя зарядка?

2. Хотел бы ты, чтобы утренняя зарядка проводилась в школе?

Анкета



"Что я знаю о утренней зарядке"

С учениками 3б, 3в класса провели анкетирование

3в класс

3б класс

Эксперимент

Ежедневно в течение одной рабочей недели проводилась утренняя зарядка для учащихся 3 г класса. В классе за 10 минут до начала первого урока, ребята выполняли зарядку.

Эксперимент

В эксперименте принимали участие ученики 3г класса.

По результатам проведённого эксперимента мы сделали вывод, что 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, что подтвердил нам дневник самоконтроля и классный руководитель 3г класса Зотова Т.А.

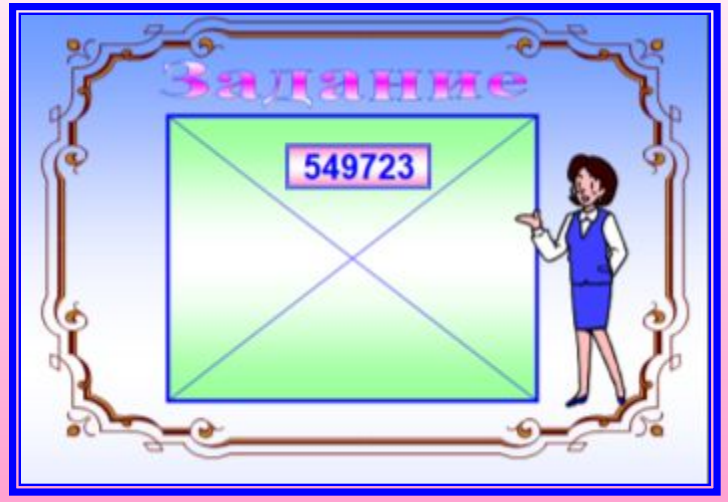
Дневник самоконтроля

Эксперимент 2

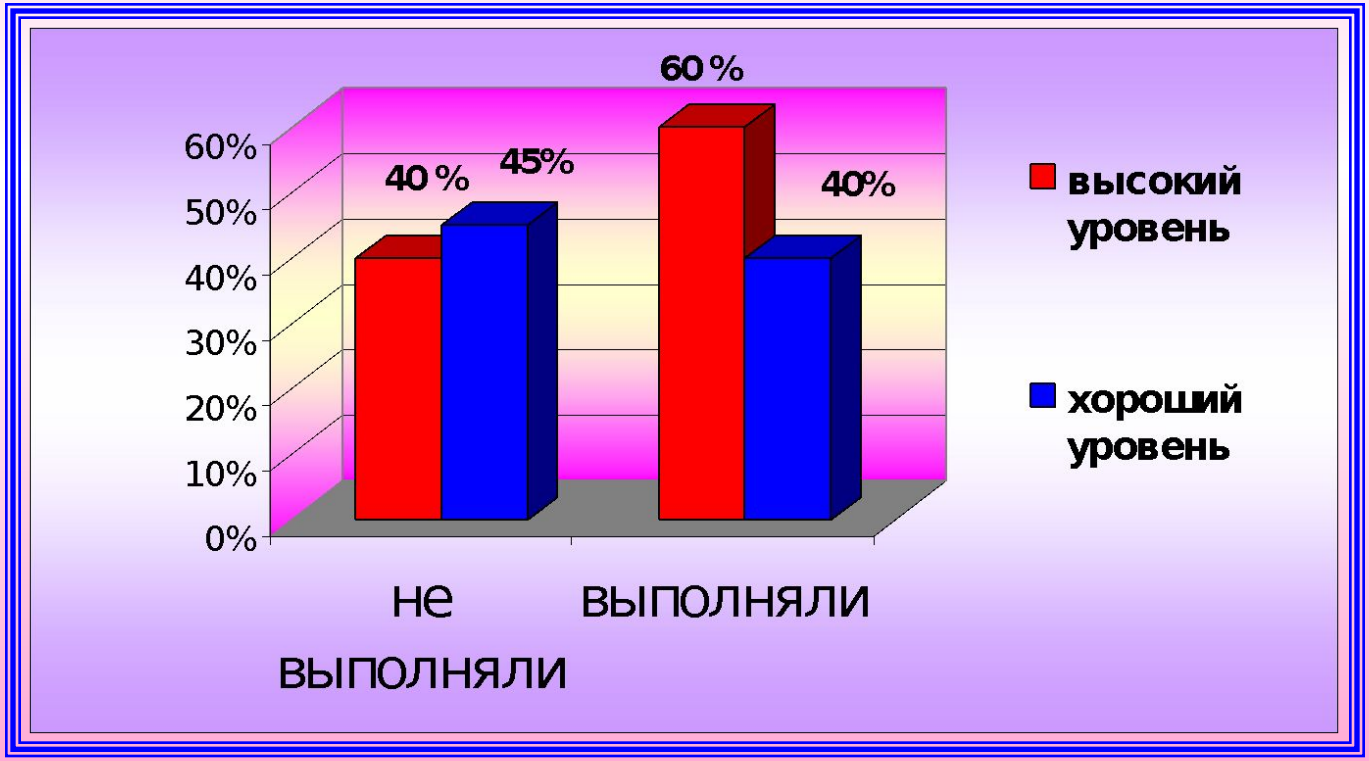
Эксперимент проводился на учениках 2 « в» класса. Учащиеся были поделены на 2 группы. Им предлагалось выполнить следующее задание: записать числа в последовательном порядке по убыванию на время. В первой группе была проведена утренняя зарядка, а во второй не проведена.

Задание

Перед вами квадрат, который разделен по диагонали на две части. В прямом углу нижнего треугольника указан его порядковый номер, а в верхнем - те же цифры в беспорядке. Ваша задача записать числа, в последовательном порядке по убыванию. Начало и окончание работы фиксируется на секундомере.



По результатам этого эксперимента мы сделали вывод. Учащиеся, которые делали утреннюю зарядку, с заданием справились быстрее, а учащиеся, которые не делали утреннюю зарядку медленнее.



Конкурс "Веселая зарядка"

В нашей школе был проведен конкурс на лучшую веселую зарядку. Дети активно приняли участие. Было предоставлено много комплексов зарядки.

Казалось бы, мелочь, утренняя зарядка – но сколько радости она принесёт, сколько новых приятных ощущений.

Конкурс " Веселая зарядка"

Здесь проявляются дружеская поддержка и взаимопонимание. Вы не только окрепнете душой и телом, но станете ближе друг другу.

Уж чего проще – «Весёлая зарядка»!

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