

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
г. Сафонова СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Проект на тему:
«Влияние утренней гимнастики на здоровье человека»



Работу выполнил:
ученик 9 «Б» класса
Колокуцкий Даниил

Руководитель:
учитель физической культуры
Еврасова Ирина Николаевна

проснувшись рано не ленись
зарядкой утром ты займись



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Необходимость заинтересовать детей к занятиям утренней гимнастикой в связи со снижением двигательной активности людей и ухудшения их здоровья в век «компьютерных технологий».



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- **Выяснить** занимаются ли и как часто ученики нашей школы утренней гимнастикой.
- **Способствует ли** утренняя гимнастика организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.



ЗАДАЧИ

ПРОЕКТА

- Раскрыть историю появления утренней гимнастики;
- Провести социологический опрос учеников о пользе утренней гимнастики;
- Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- Наблюдать как утренняя гимнастика влияет на частоту пульса;
- Оформить результаты исследования.



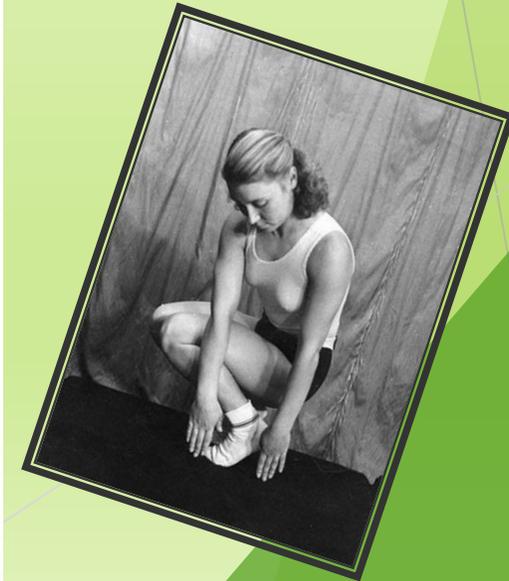
ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В начале я решил узнать об истории появления утренней гимнастики в нашей стране.

Я узнал, что привить любовь к утренней гимнастике наших бабушек и дедушке помогла радиопередача «Утренняя зарядка», которая в первый раз в нашей стране вышла 2 января 1929 года.

Ее ведущей была Ольга Высоцкая до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе.

1937 года Ольга Высоцкая проводит первые уроки утренней гимнастики на телевидении.



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

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



СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС УЧЕНИКОВ О ПОЛЬЗЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

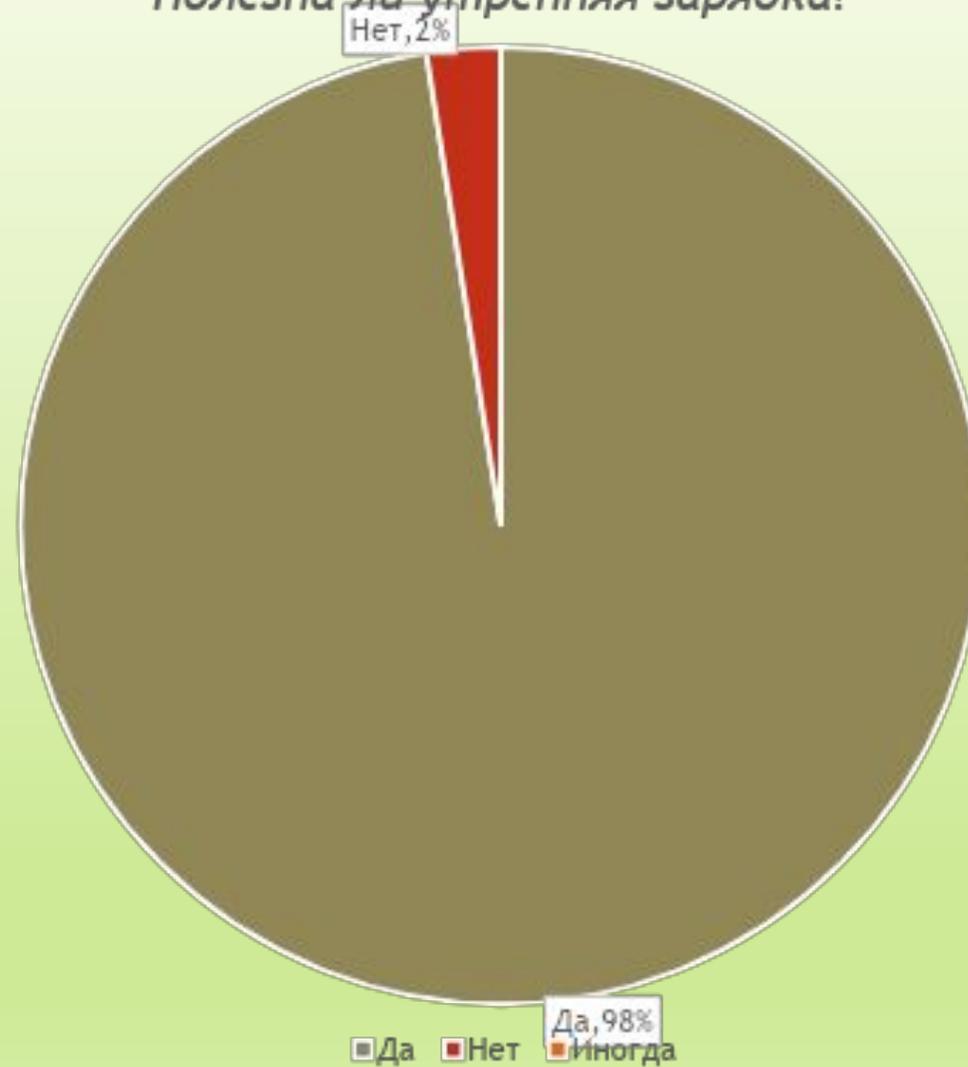
Мной проведен опрос учеников нашей школы 8-9 классов (121 человек) для того, чтобы выявить тех, кто регулярно занимается зарядкой дома и в школе.

Опрос включал следующие вопросы:

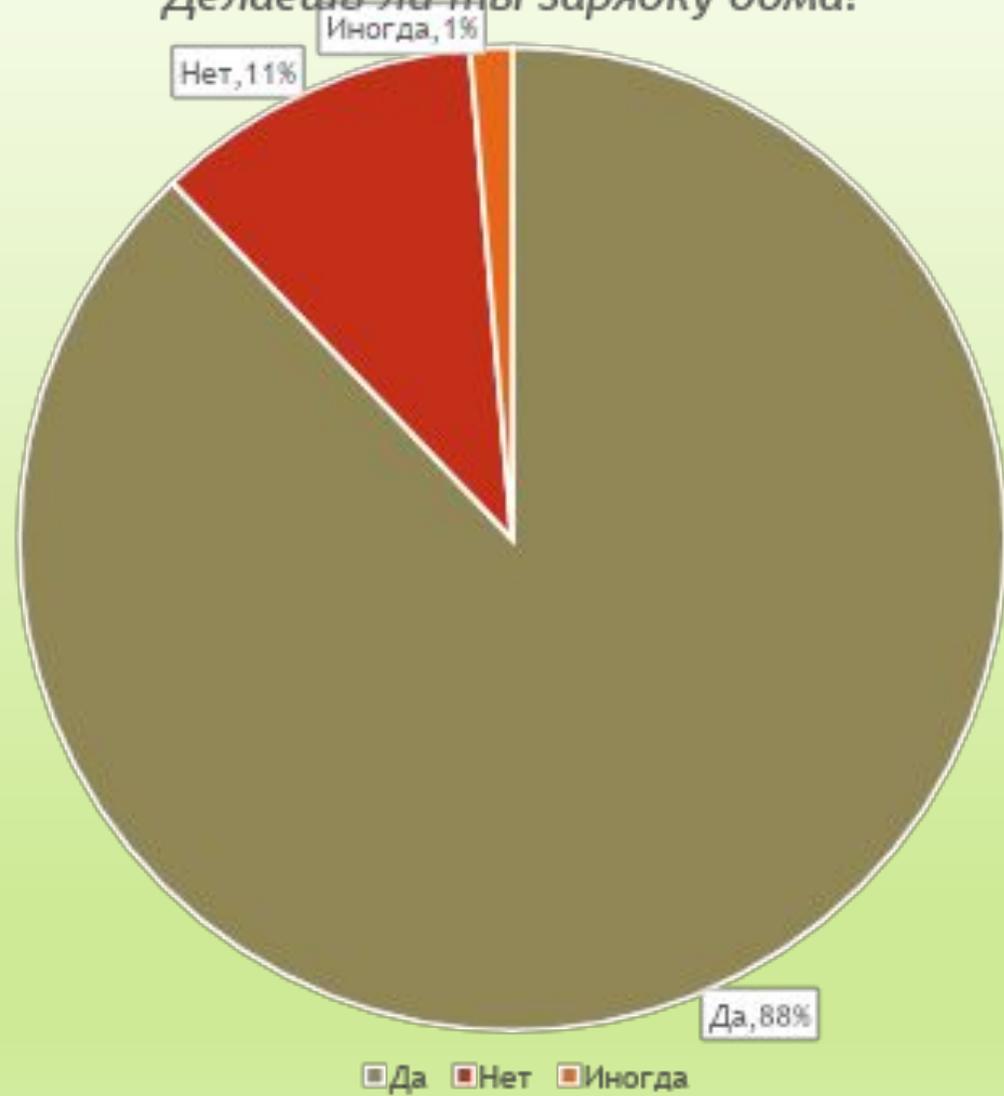
- Полезна ли утренняя зарядка?*
- Делаешь ли ты зарядку дома?*
- Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры?*
- Нужна ли зарядка в школе?*

Результаты опроса получились следующие:

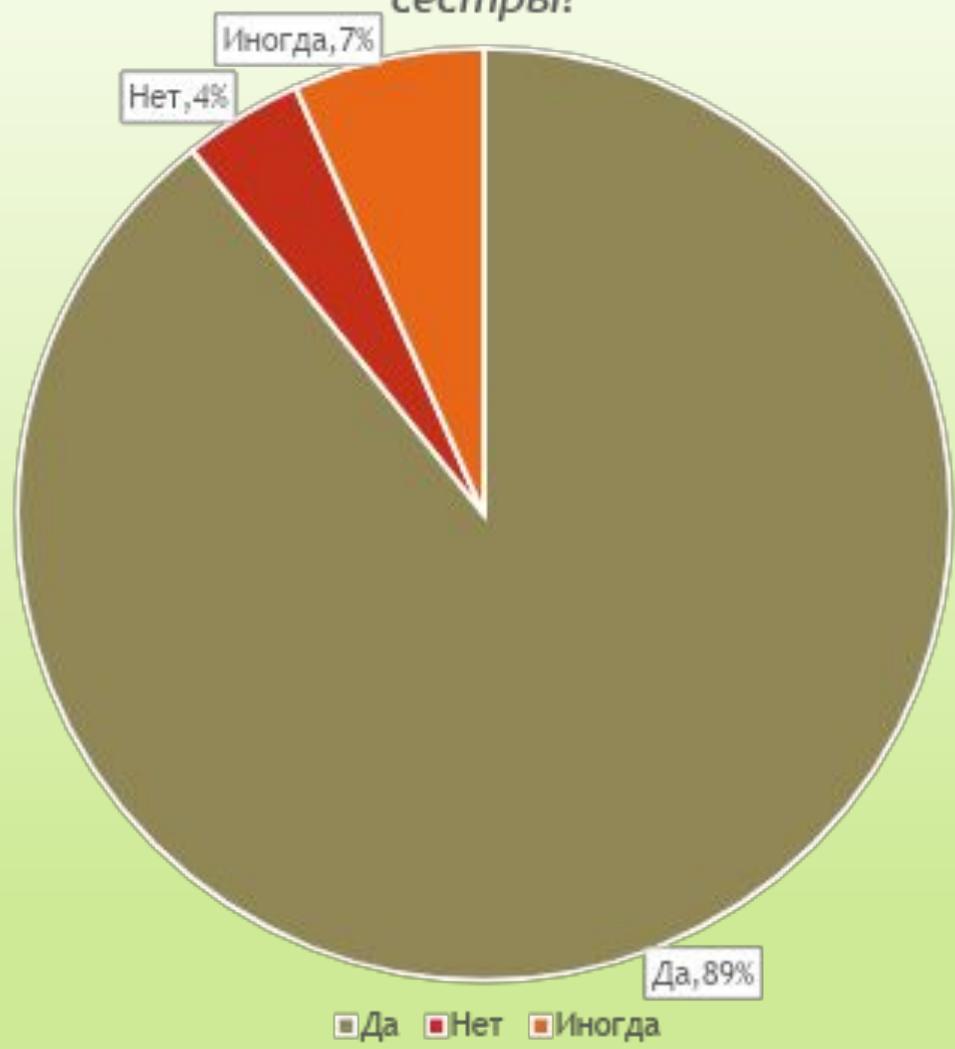
Полезна ли утренняя зарядка?



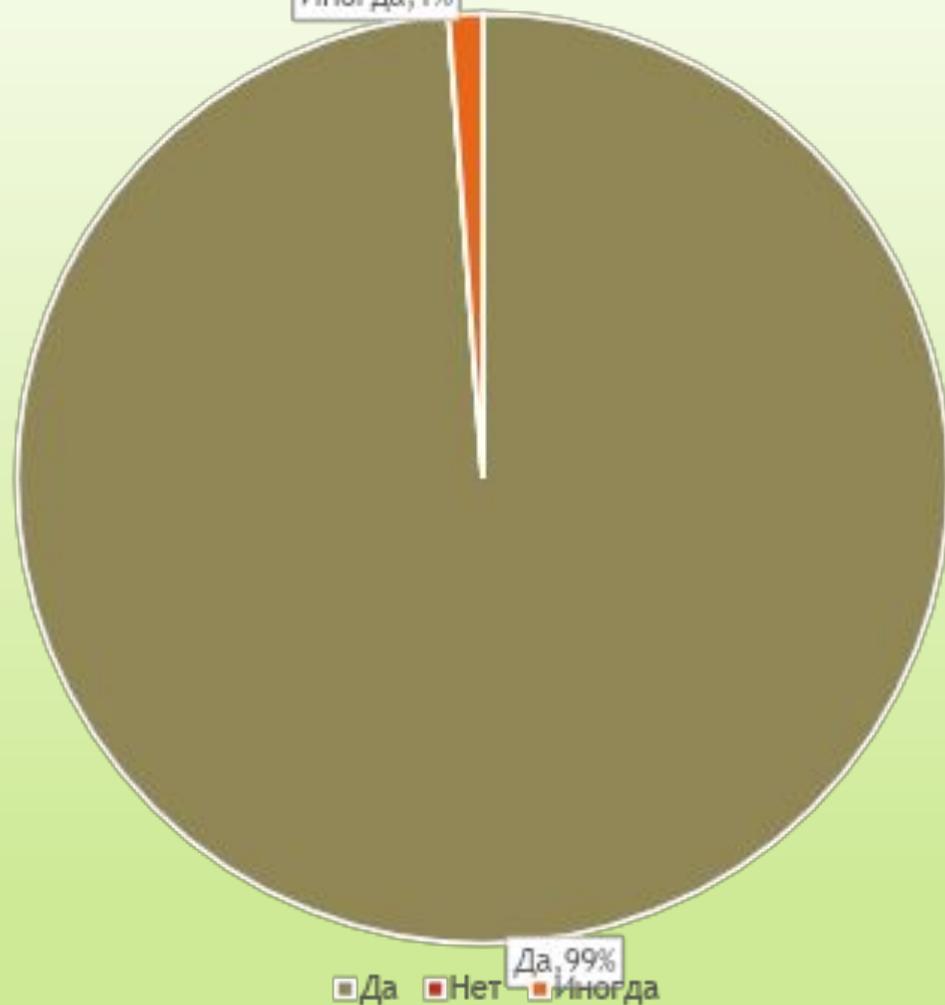
Делаешь ли ты зарядку дома?



Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры?



Нужна ли зарядка в школе?



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

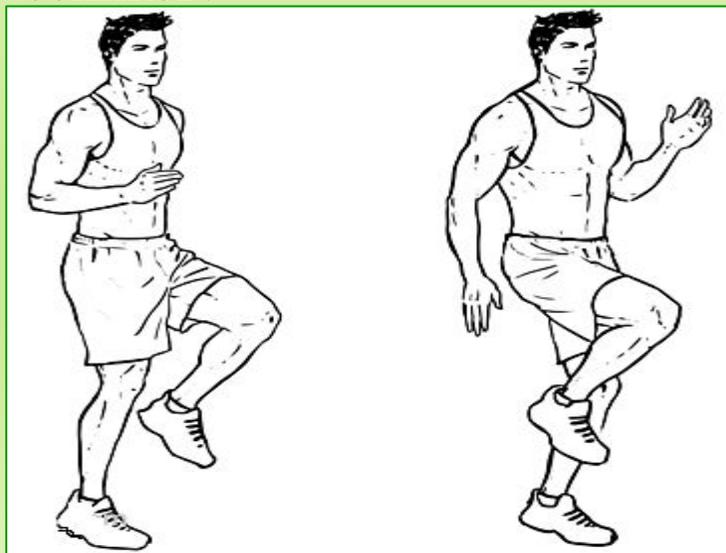
Из различных источников я узнал, что в комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук.

Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядка может сочетаться с бегом, закаливанием.

Выполнять утреннюю гимнастику необходимо в течение 10-15 минут.

На основании полученных знаний я решил составить комплекс упражнений утренней гимнастики для своих одноклассников.

1. Ходьба на месте, темп средний, 30-40 секунд.



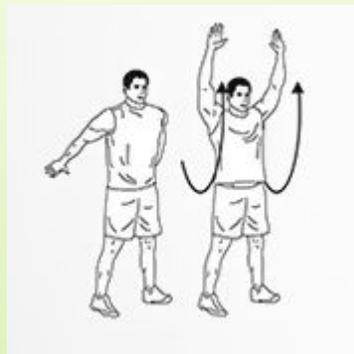
2. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднять обе руки, одновременно отводя назад руки, и вернуться в исходное положение. Затем то же, отводя назад другую ногу.



3. Исходное положение основная стойка, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе в правую и левую сторону.



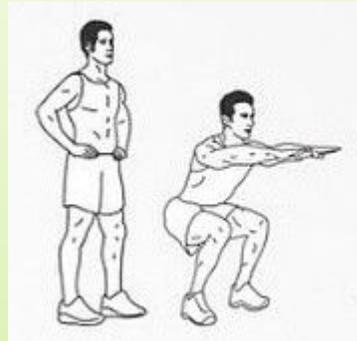
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Круговые вращения руками попеременно вперед и назад.



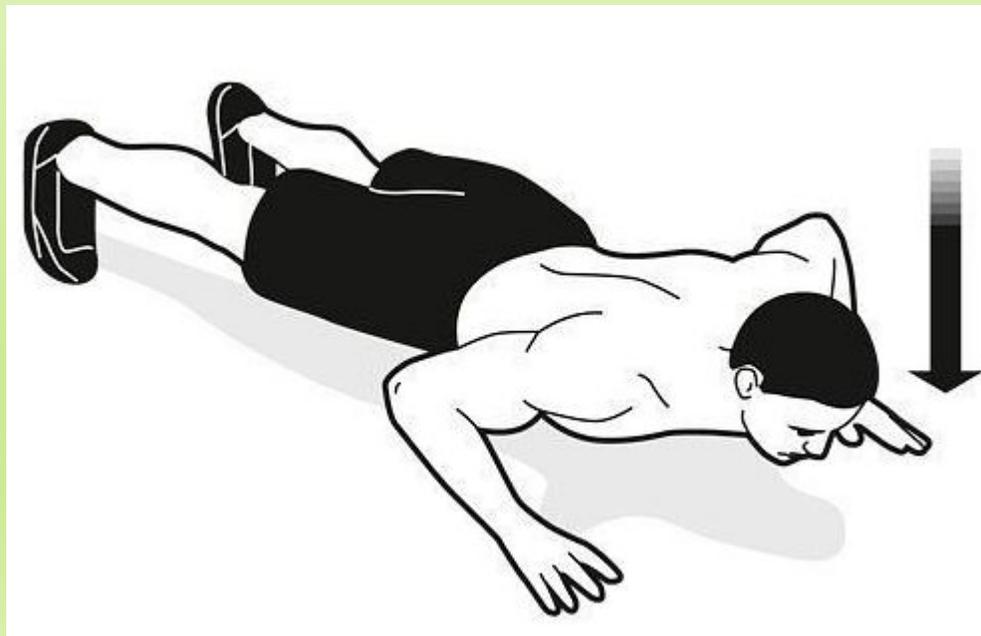
5. Стоя, ноги врозь, руки в стороны; наклоны вперед, назад, влево, вправо. Дыхание равномерное, темп средний.



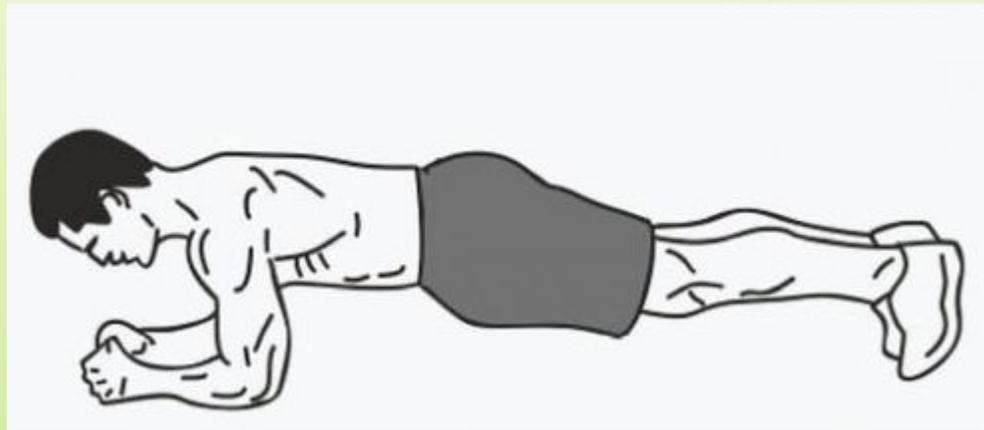
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме – вдох. Темп средний.



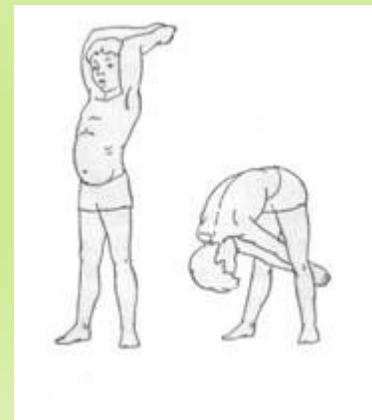
7. Встать на четвереньки, руки на ширине плеч. Опуститься почти коснувшись грудью пола. Задержаться в нижней точке, затем вернуться в исходное положение.



8. Лечь на живот, руки согнуть в локтях под прямым углом. Перейти в положение «упор лежа», при котором тело составляет прямую линию от макушки до пяток. Передняя часть тела опирается на предплечья, ноги – на кончики пальцев. Живот втянут и напряжен, бедра не провисают к полу.



9. Упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки потянуться. Выдох. Опуститься на всю ступню, наклониться вперед, опустить и расслабить руки.



ВЫВОД

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях –лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя физическая гимнастика необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она для тех, чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении, так называемая «сидячая работа».