

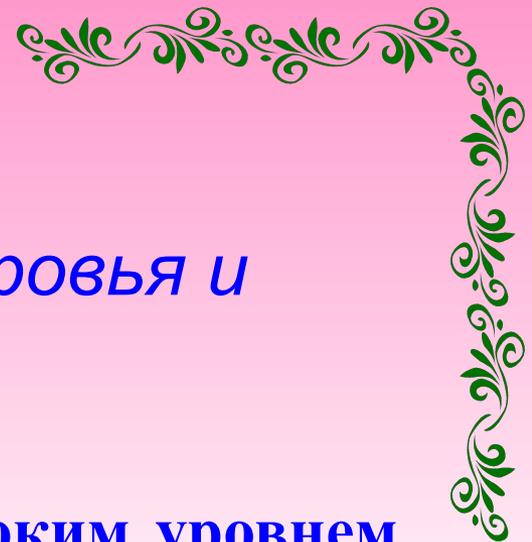
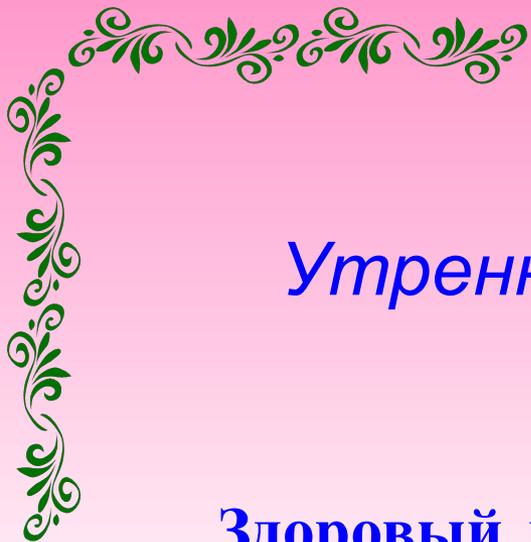
I межшкольные краеведческие чтения обучающихся  
Рыбинского муниципального района Огарковского сельского поселения

## История развития утренней зарядки в Середневской школе



Авторы: **Родин Антон** .Ученик 5  
класса

Руководитель : **Сопоева Ирина**  
**Алексеевна**



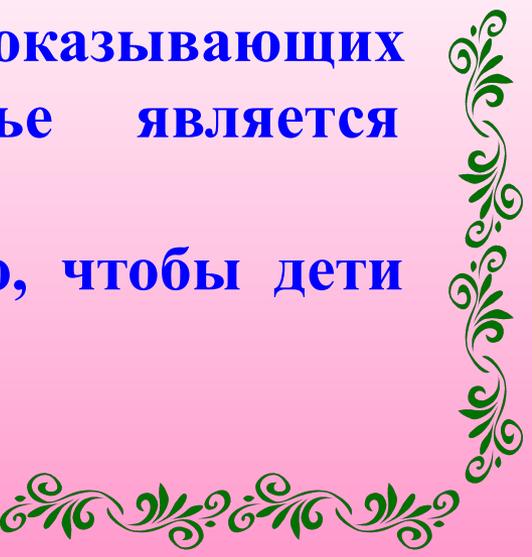
*Утренняя зарядка — залог здоровья и  
бодрости духа*

**Здоровый человек – это человек с высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.**

**Известно что «подвижные» дети легче учатся, меньше конфликтуют со сверстниками и взрослыми.**

**Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье является утренняя зарядка.**

**Утренняя зарядка направлена на то, чтобы дети проснулись.**



# Цель исследования

- Влияние утренней зарядки на работоспособность школьников

## Задачи исследования

- Раскрыть историю появления утренней зарядки
- Определить, как влияет утренняя зарядка на работоспособность школьников
- Собрать материал о утренней зарядке, в Средневской школе
- Создать комплекс утренней зарядки для школьников

## *Методы исследования*

- Анализ литературных источников
- Беседа с учителями и учениками прошлых лет
- Анкетирование

# Первая радиопередача «Утренняя зарядка»



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.

**Ольга**

**Сергеевна Высоцкая**

(11 июня 1906 – 26 сентября 2000 )

Диктор Всесоюзного радио,  
народная артистка СССР.



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».



**Николай Лаврентьевич Гордеев**

Диктор Всесоюзного радио, методист физической культуры,  
ведущий радиопередачи "Утренняя зарядка".

*Воспоминания учителей и  
учеников прошлых лет*





# Зарядка в Середневской школе







# Анкета

"Что я знаю о утренней зарядке"

С учениками 5 класса было проведено анкетирование в результате все опрошенные учащиеся посещают утреннюю зарядку с удовольствием. Большинство узнали о пользе утренней зарядки от учителя физкультуры и рекомендуют выполнять ее своим сверстникам.

5 класс

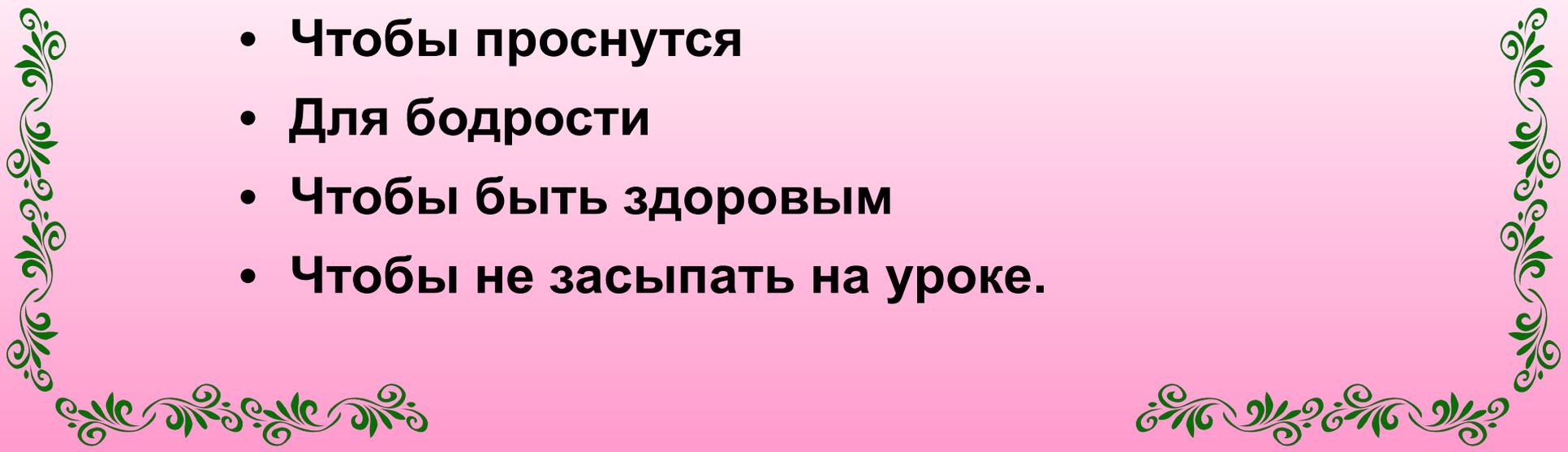


# Опрос

вопрос:

Зачем нужна утренняя зарядка?

**Были следующие ответы:**

- **Чтобы проснуться**
  - **Для бодрости**
  - **Чтобы быть здоровым**
  - **Чтобы не засыпать на уроке.**
- 

# 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** – поднятие 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.

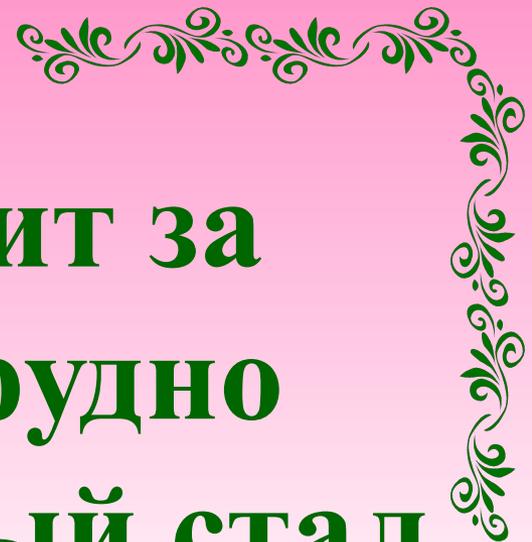
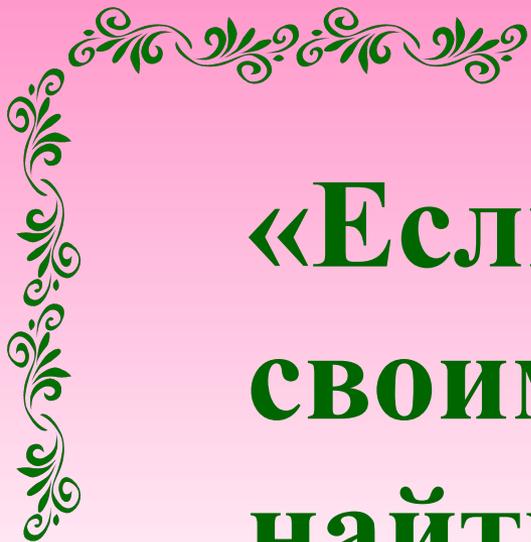
**Восьмое упражнение** – медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

# ВЫВОД

**В ходе исследовательской работы на тему «история развития утренней зарядки в Середневской школе» мне удалось найти материал об утренней зарядке в литературе по физической культуре и спорту. Были использованы материалы интернет, воспоминания учеников прошлых лет и воспоминания учителя, который проработал в нашей школе около сорока лет.**

**Я пришел к выводу, чтобы привлечь учеников к выполнению утренней зарядки и самостоятельному ее выполнению необходимо:**

- Проводить утреннюю зарядку в школах, так как она делает человека более собранным, энергичным, заряжает бодростью на целый день.**
- выполнять утреннюю гимнастику под музыкальное сопровождение, так как музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.**



**«Если человек следит за  
своим здоровьем, трудно  
найти врача, который стал  
бы полезнее его здоровью,  
чем он сам»**

**Сократ**



The image features a decorative background with a repeating pattern of stylized flowers in shades of yellow, pink, and light blue. A prominent brown frame with ornate, scroll-like corners surrounds the central text. The text itself is written in a green, cursive font with a slight shadow effect, reading "спасибо за внимание".

*спасибо за внимание*