

## Проект "Утренняя зарядка"



**Тематика:**

[Физкультура](#)

**Руководитель проекта:**

Сибилева Э.В.

**Учреждение:**

МБОУ гимназия №5

**Класс:**

5 (20 человек)

**В процессе исследовательской работы по физкультуре на тему «Утренняя зарядка»** я ставлю цель узнать, как влияет утренняя зарядка на работоспособность школьников

В проекте дано развернутое определение понятия "утренняя зарядка", и кратко описаны ее основные составляющие.

**Подробнее о работе:**

*Учебный проект по физкультуре «Утренняя зарядка»* описывается, когда и как появилась утренняя зарядка, какое значение имеет выполнение несложных физических упражнений для самочувствия и здоровья человека. В рамках проекта я стремилась выяснить, как влияет утренняя зарядка на работоспособность наших школьников.

В исследовательском проекте по физкультуре о зарядке рассказывается история появления утренней зарядки, и предлагаются различные варианты физических упражнений для ее проведения. С помощью анализа теоретической базы и результатов проведенного анкетирования была доказана необходимость утренней зарядки для учащихся в школе а, также ее влияние на работоспособность в течение всего дня.

## Введение

У каждого школьника, как и у взрослого человека, всегда много важных, полезных и интересных дел. Столько, что иногда и целого дня не хватает. Надо успеть позаниматься в школе, приготовить уроки, помочь маме по хозяйству и, конечно, погулять. Кроме того, хочется посмотреть по телевизору интересную передачу или поиграть в компьютерные игры.

Оказывается, чтобы быстро стряхнуть с себя сон и делать все легко, с удовольствием, не хватает одного- **утренней зарядки**. Всего каких-то 10-15 минут активных движений – и сонливости, вялости как не бывало.

Актуальность данной темы связана с проблемами со здоровьем школьников, их физическое воспитание. Физическое воспитание школьников должно закалять и повышать иммунитет. Если ученик получает физические нагрузки только на уроках в школе, то этих нагрузок может оказаться недостаточно.

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой.

Важнейшим средством всестороннего развития детей является утренняя зарядка.

Объект исследования: Утренняя зарядка.

Предмет исследования: Знания о пользе утренней зарядки.

Цель исследования: Узнать, как влияет утренняя зарядка на работоспособность школьников.

Проследить, способствует ли утренняя зарядка организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.

Задачи работы:

1. Раскрыть историю появления утренней зарядки.
2. Создать различные варианты утренней зарядки.
3. Научиться правильно выполнять утреннюю зарядку.
4. Доказать необходимость утренней зарядки для учащихся в школе.
5. Определить, как влияет утренняя зарядка на работоспособность школьников.

Методы исследования: анализ литературных источников; анкетирование, эксперимент.

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

Свою работу я выполнила в три этапа:

- 1этап - сбор и изучение информации о утренней зарядке

- 2этап - разработка анкет, проведение анкетирование для 5 класса и анализ результата анкетирование.
- 3этап - разработка комплекса упражнений утренней зарядки и распространение его среди обучающихся.
- 4этап – проведение эксперимента, исследование и анализ результатов.

## Понятие утренней зарядки

**Утренняя зарядка** — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

Утренняя зарядка является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания, можно провести иногда под музыку. Она может сочетаться с бегом, закаливанием.

### Значение утренней зарядки:

- Благодаря гимнастике человек быстро и с пользой для здоровья переходит от сна к бодрствованию.
- При выполнении сначала спокойных, затем более энергичных движений внутренние органы постепенно подготавливаются к работе.
- Систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, сердце, человек станет сильнее, выносливее, стройнее.
- Утренняя гимнастика делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день.

## История появления утренней зарядки

Работая над проектом, интересно было узнать об **истории появления утренней зарядки в нашей стране**. Привить любовь к зарядке наших бабушек и дедушек помогла радиопередача «*Утренняя зарядка*», которая в первый раз в нашей стране вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Высоцкая, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе.

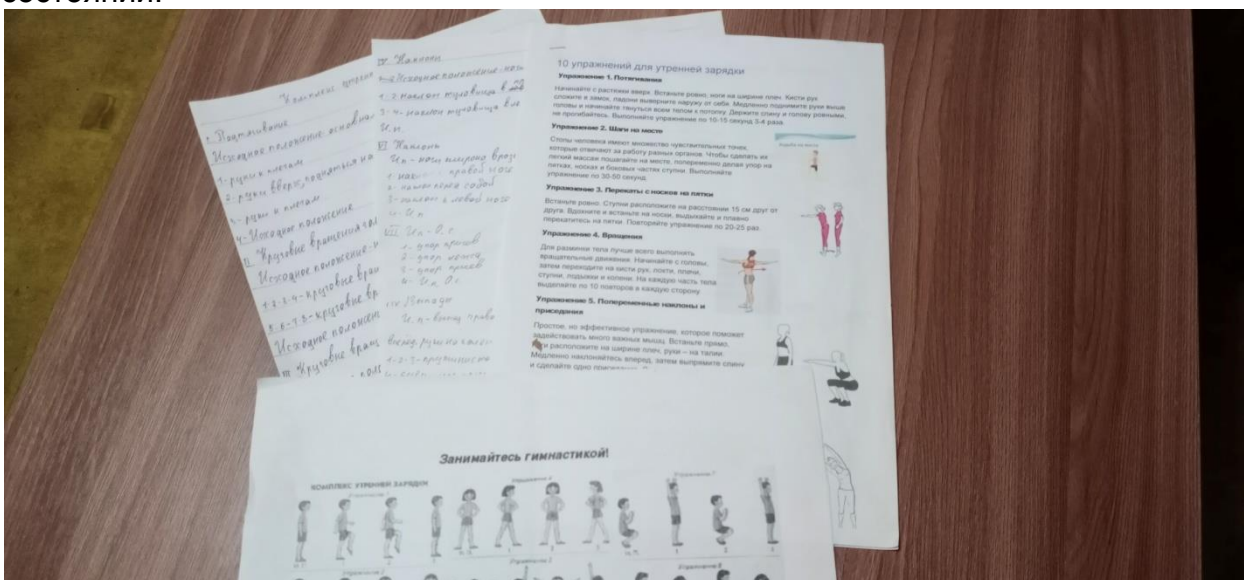


После Ольги Высоцкой долгие годы вёл передачи, длившиеся около 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки».

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».

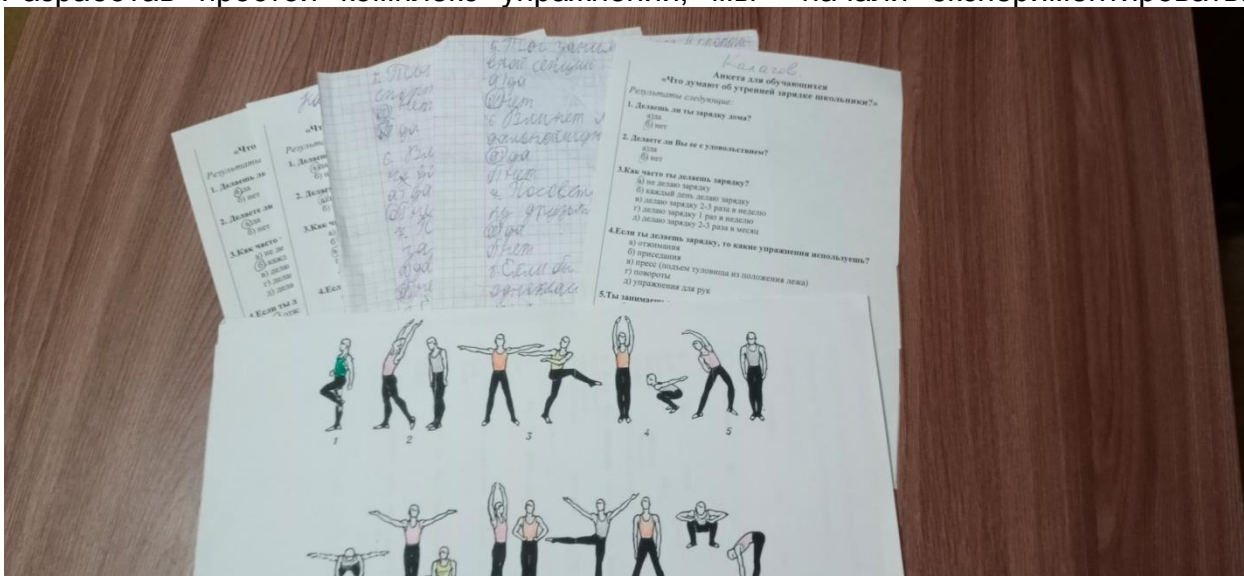
## Исследования

В своей работе я провела анкетирование. В начале 2022 года был проведен опрос среди учеников, насколько важно заботиться о своем физическом состоянии.



Данный опрос показал, что утреннюю зарядку дома делают только 13% (Остальные 87% делают утреннюю зарядку только в школе или вообще не делают).

Разработав простой комплекс упражнений, мы начали экспериментировать.



## **Эксперимент 1**

Я разделила обучающихся на две группы экспериментальную и контрольную .

Чтобы привить ученикам интерес к утренней зарядке мы разработали комплекс упражнений, которые направлены на формирование осанки, укрепления зрения, улучшения кровообращения, а также на выработку рационального дыхания и интересны детям.

Также мы решили, что утреннюю зарядку целесообразно проводить с музыкальным сопровождением, так как выполнение упражнений под музыку повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений учеников.

Чтобы узнать, влияет ли зарядка на работоспособность учеников был проведен эксперимент:

- Ежедневно в течение рабочей недели дети контрольной группы (10чел) делали утреннюю зарядку дома под музыку ( разработанный нами комплекс упражнений), а ребята экспериментальной(10 чел) не проводили утреннюю зарядку самостоятельно.
- По результатам проведенного эксперимента был сделан вывод, что у детей, контрольной группы, работоспособность повысилась, а у ребят экспериментальной группы осталась без изменений, кто не выполнял комплексы утренней зарядки, работоспособность понизилась.
- Сделав утреннюю зарядку в начале учебного дня, дети не устают, а продолжают активно работать на уроках в течение всего дня.

## **Эксперимент 2**

Ещё один эксперимент проводился с ребятами экспериментальной и контрольной группы. Им предлагалось записать числа в последовательном порядке по убыванию на время.

Результат этого эксперимента помог сделать вывод: учащиеся, контрольной группы с заданием справились быстрее, а учащиеся, экспериментальной группы медленнее.

## **Заключение**

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. Целесообразно выполнять утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением, так как музыка помогает лучше организовать занятия, дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

## Приложение . Анкета для обучающихся

«Что думают об утренней зарядке школьники?».

Результаты следующие:

**1. Делаешь ли ты зарядку дома?**

- а) да
- б) нет

**2. Делаете ли Вы ее с удовольствием?**

- а) да
- б) нет

**3. Как часто ты делаешь зарядку?**

- а) не делаю зарядку
- б) каждый день делаю зарядку
- в) делаю зарядку 2-3 раза в неделю
- г) делаю зарядку 1 раз в неделю
- д) делаю зарядку 2-3 раза в месяц

**4. Если ты делаешь зарядку, то какие упражнения используешь?**

- а) отжимания
- б) приседания
- в) пресс(подъем туловища из положения лежа)
- г) повороты
- д) упражнения для рук

**5. Ты занимаешься в спортивной секции?**

- а) да
- б) нет

**6. Влияет ли утренняя зарядка на дальнейшую Вашу работу?**

- а) да
- б) нет

**7. Посоветуете ли Вы одноклассникам делать утреннюю зарядку?**

- а) да
- б) нет

**8. Если бы каждый день мои одноклассники делали зарядку, то я...**

- а) делал с удовольствием
- б) иногда делал



## Приложение 3. Комплекс утренней зарядки

**Ходьба на месте.** Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

**Наклоны вперед.** Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть по шире, руки касаются плеч.

- на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.
- выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

**Ноги разводятся в стороны.** На упражнение отводится 8-9 подходов.

В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам.

1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо. Касание пола. Выполняется 9-10 раз.

**Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища.**

- на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола
- на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение. Касание ног. Упражнение выполняется до 8-15 раз.

**Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.**

- делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.
- возвращение в исходное положение. Подъем рук вверх рывком. Повторять упражнение до 15 раз.

**В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.**

- Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение.

**Ходьба с резкими поворотами.** Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

- Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево
- После каждого выпада вернуться в начальную позу

**Повороты туловища.** Повторять упражнение до 15 раз.

Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс.

- Производятся развороты в разные стороны.
- при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища.

Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

- выполняются повороты туловища в разные стороны.
- возврат в исходное положение.

**Прыжки на месте.** Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе. 1) делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 г