

Утренняя зарядка



Авторы проекта:

Ученицы 4 «В» класса
Звездила Карина,
Воробьева Мария

Руководитель проекта:

Фархутдинова Флорида
Гаяновна

Учитель физической культуры
МАОУ № 5 «Гимназия»

Сроки выполнения проекта
с 30 января по 25 февраля

г. Мегион , 2015г.

Содержание

I. Введение

✓ Актуальность темы проекта.....	стр. 2
✓ Цель проекта.....	стр. 2
✓ Задачи проекта.....	стр. 2
✓ Гипотеза.....	стр. 2
✓ Объект исследования.....	стр. 2
✓ Предмет исследования.....	стр. 2
✓ Методы исследования.....	стр. 2
✓ Этапы работы.....	стр. 3
✓ Проведение анкетирования и обработка данных.....	стр. 3
✓ Интервью на тему: «Утренняя зарядка».....	стр. 7

II. Основная часть

✓ История появления утренней зарядки.....	стр. 11
✓ Что такое утренняя зарядка.....	стр. 14
✓ Правила проведения утренней зарядки.....	стр. 15
✓ Значение и польза утренней зарядки.....	стр. 16
✓ Различные варианты утренней зарядки.....	стр. 16

III. Заключительная часть

✓ Заключение.....	стр. 20
✓ Рефлексия деятельности.....	стр. 20
✓ Список информационных ресурсов.....	стр. 21
✓ Приложение.....	стр. 22

Введение

Утром нам очень трудно просыпаться, тяжело вставать с постели, мы чувствуем себя сонными и вялыми. Мы решили с этим бороться и в один из прекрасных дней начали делать утреннюю зарядку. Со временем мы почувствовали прилив сил. У нас возникло предположение, что если зарядку выполнять регулярно, соблюдая при этом общие правила утренней зарядки, то улучшается самочувствие, настроение и появляется бодрость на весь день! И своим примером, мы хотим призвать всех начать с утренней зарядки путь к здоровому образу жизни.

Актуальность темы проекта:

Утренняя зарядка самый простой и доступный способ поддержать и сохранить своё здоровье.

Цель проекта:

Расширение знаний о пользе утренней зарядки. Содействие приобщению школьников к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- ✓ Разработать и провести анкету на тему «Зачем нужна утренняя зарядка, ее формы»
- ✓ Разработать различные варианты комплекса утренней зарядки
- ✓ Создать буклет о значении утренней зарядки и распространить его среди учащихся и педагогов школы

Гипотеза:

Мы предполагаем, что после изучения данной темы увеличится количество ребят, интересующихся утренней гимнастикой, и в результате у каждого появится желание систематически выполнять утреннюю зарядку.

Объект исследования: утренняя зарядка

Предмет исследования: знания о пользе утренней зарядки

Методы исследования:

анкетирование, статистическая обработка данных анкетирования, сбор и изучение информации о пользе утренней зарядки, её формах, анализ.

Этапы работы:

- ✓ Определение темы, цели и задач проекта
- ✓ Разработка вопросов анкеты
- ✓ Изучение информации о пользе утренней зарядки для человека
- ✓ Проведение анкетирования и обработка данных анкеты
- ✓ Создание и распространение буклета
- ✓ Создание фоторепортажа для презентации о том, как проходит утренняя зарядка
- ✓ Подведение итогов работы
- ✓ Оформление материалов
- ✓ Создание презентации для защиты проекта

Свою работу над проектом мы начали с разработки вопросов анкеты. В неё мы решили включить 12 вопросов, связанных с утренней зарядкой. Анкета у нас получилась вот такой:



Мы провели анкетирование среди учащихся четвертых классов

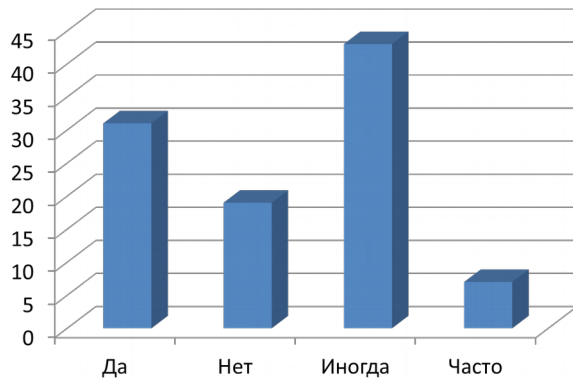


Потом подсчитали и проанализировали результаты

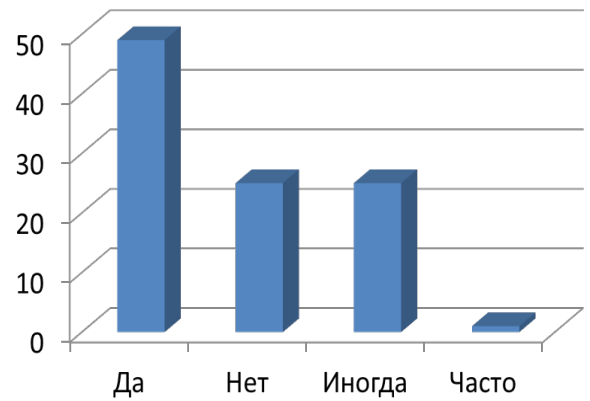


И у нас получились вот такие данные:

**Делаете ли Вы
утреннюю зарядку?**

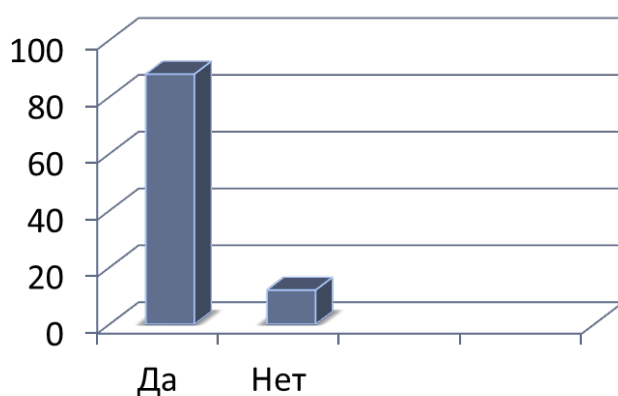


**Делаете ли Вы её с
удовольствием?**

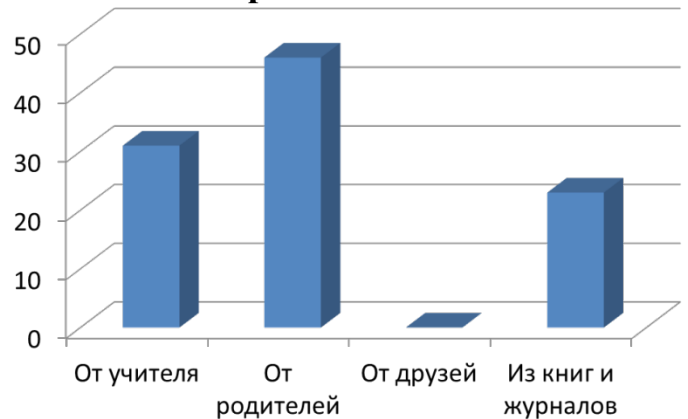


Радует то, что почти половина опрошенных ребят ежедневно выполняют утреннюю гимнастику и делают это с удовольствием.

**Знаете ли Вы о пользе
утренней зарядки?**

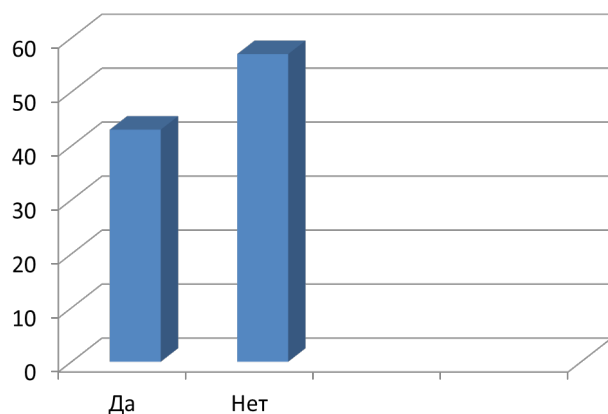


**Из каких источников Вы
Узнали о пользе утренней
зарядки?**

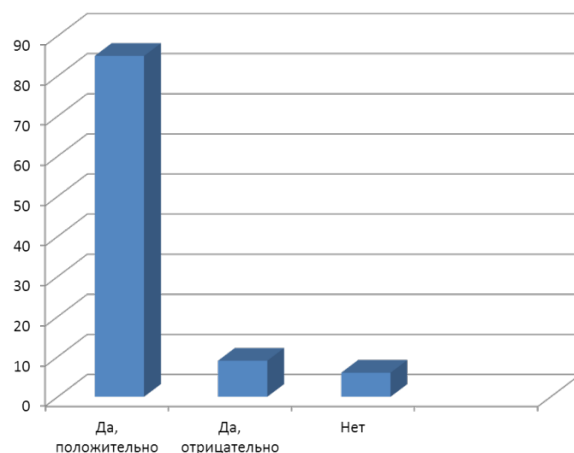


По результатам следующих двух диаграмм мы можем сказать, что о пользе утренней зарядки почти все ребята узнали от родителей. Это и подтверждает мнение о том, что семья несёт основную ответственность за формирование личности и характера.

Делаете ли Вы дома каждый день утреннюю зарядку?

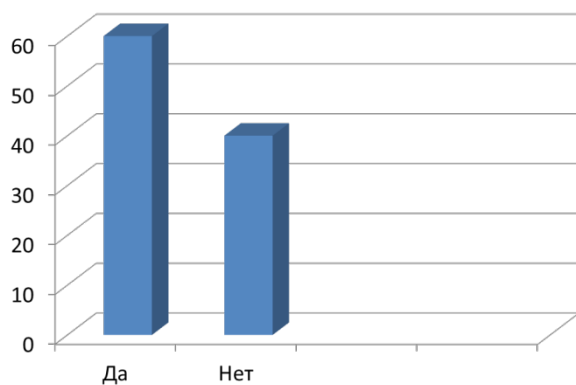


Влияет ли утренняя зарядка на вашу работоспособность?

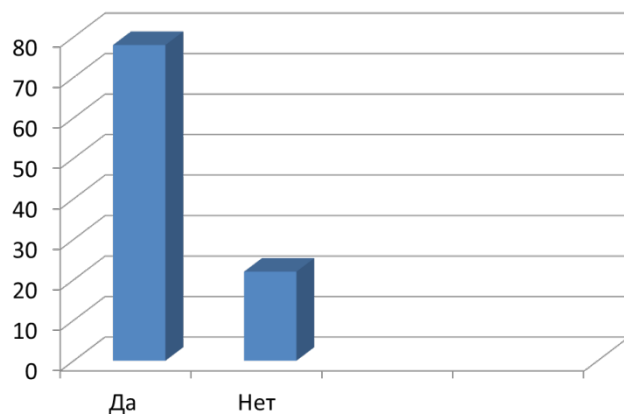


По результатам мониторинга видно, что почти все дети знают о пользе утренней гимнастики, но при этом ленятся её выполнять.

Хотели бы Вы чтобы утренняя зарядка проводилась в школе?



Посоветуете ли Вы одноклассникам делать утреннюю зарядку?



Анализируя последние диаграммы, мы пришли к выводу, что многие ученики хотели бы начинать свой день с утренней зарядки для поддержания бодрости и активности в течение дня.

Самые распространенные ответы на вопросы, которые нельзя выразить в процентном соотношении, мы указали ниже:

- Зачем нужна утренняя зарядка?

- для бодрости, здоровья.
- В какое время нужно делать утреннюю зарядку?
- утром.
- Какие формы утренней зарядки Вы знаете?
- бег, прыжки, наклоны, приседания.
- Сколько минут, по Вашему мнению, должна длиться утренняя зарядка?
- в среднем 15 минут.

Также мы решили узнать мнение специалистов об утренней зарядке:

Первым делом мы отправились к учителю по физической культуре Фархутдиновой Флориде Гаяновне.

И задали ей следующие вопросы:

- В какое время после сна нужно делать утреннюю гимнастику?
- По-моему Вы сами ответили на свой вопрос. Её нужно делать после сна.
- Сколько минут по времени должна длиться утренняя зарядка?
- Это должно быть индивидуально, думаю, что не менее 5 минут и не более 10 минут.
- Как влияет утренняя зарядка на молодой организм?
- На молодой организм и не очень молодой организм утренняя гимнастика влияет положительно. Во-первых – улучшает обменные процессы в организме. Во-вторых – укрепляет сердечно - сосудистую систему, дыхательную систему , улучшает кровообращение. И, конечно же, даёт заряд бодрости и хорошее настроение на весь рабочий день, ученикам – в школе, взрослым - на работе.



Затем мы встретились с инструктором ФИЗО и тренером по плаванию с Акановой Ириной Ивановной:

- В какое время после сна нужно делать утреннюю гимнастику?
- Утренняя гимнастика - одна из самых ценных средств и выполнять её нужно сразу после сна утром и после обеденного сна.
- Сколько минут нужно выполнять утреннюю зарядку?
- В зависимости от возраста от 5 до 10 минут.
- Какую пользу для молодого организма приносит утренняя зарядка?
- Утренняя зарядка приносит очень большую пользу, она пробуждает организм, растормаживает нервную систему, сокращает переход ото сна бодрствованию и является закаливающей процедурой.
- Как Вы думаете, влияет ли утренняя зарядка на работоспособность в течение дня?
- Естественно, очень большое влияние оказывает на работоспособность, она подготавливает организм для работы в течении дня.
- Советуете ли Вы, детям ежедневно делать утреннюю зарядку?
- Да, все дети должны делать утреннюю зарядку, как дома, так и в детском саду, с самого маленького возраста, взрослые тоже должны её делать. Я всем рекомендую делать утреннюю гимнастику.
- Как Вы думаете, нужно ли проводить утреннюю зарядку в школе перед началом уроков?
- Утреннюю гимнастику можно проводить и дома, но в школе она тоже не помешает.



Нам также захотелось узнать мнение врача-невропатолога Коноваловой Натальи Васильевны:

- В какое время после сна нужно делать утреннюю гимнастику?
- После того, как проснулся, умылся, желательно до завтрака.
- Сколько минут нужно выполнять утреннюю зарядку?
- 7-10 минут.
- Какую пользу для молодого организма приносит утренняя зарядка?
- Большую пользу, за счет того, что делаешь, упражнения укрепляются мышцы, улучшается кровообращение, дыхание, организм насыщается кислородом, начинают хорошо работать все органы, головной мозг.
- Как Вы думаете, влияет ли утренняя зарядка на работоспособность в течение дня?
- Конечно, влияет, если ты зарядился энергией, то твои сердце, легкие хорошо работают, мозг питается кислородом.
- Советуете ли Вы, детям ежедневно делать утреннюю зарядку?
- Обязательно, конечно же советую.
- Как Вы думаете, нужно ли проводить утреннюю зарядку в школе перед началом уроков?
- Польза, конечно же, от этого большая, но 5-ти минутки можно проводить и между уроками, чтобы организм отдохнул, встрепенулся, насытился кислородом.



Какой вывод мы можем сделать из слов специалистов?

Согласно, мнения специалистов можно сформулировать такие выводы о значении утренней зарядки:

- Обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние.
- Повышает дееспособность функциональных систем организма.
- Активизирует физическую и умственную работоспособности.
- Закаливает и формирует устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- Совершенствует волевые качества и психическую устойчивость.

Нам стало интересно, совпадает ли мнение специалистов с мнением ребят и мы отправились с вопросами к нашим одноклассникам.

Дедюхина Валерия:

- Сколько минут нужно выполнять утреннюю зарядку?
- не менее 10 минут.
- Как Ты думаешь, влияет ли утренняя зарядка на работоспособность в течение дня?
- Конечно, влияет, потому что когда делаешь утреннюю зарядку, ты становишься бодрым и можешь выполнять разные дела.
- Как Вы думаете, нужно ли проводить утреннюю зарядку в школе перед началом уроков?
- Конечно, чтобы дети хорошо работали на уроке.



Семко Кирилл:

- В какое время после сна нужно делать утреннюю гимнастику?
- Как только встанешь, перед тем, как пойти умываться.
- Какую пользу для молодого организма приносит утренняя зарядка?
- Не знаю.
- Как Вы думаете, влияет ли утренняя зарядка на работоспособность в течение дня?
- Да, чтоб быть не очень сонным, бодрым.
- Советуете ли Вы, детям ежедневно делать утреннюю зарядку?
- Да.

Оказывается, некоторые дети нашего возраста почти ничего не знают об утренней зарядке и её пользе. А если заглянуть в историю утренней гимнастики, то можно обнаружить интересные факты:

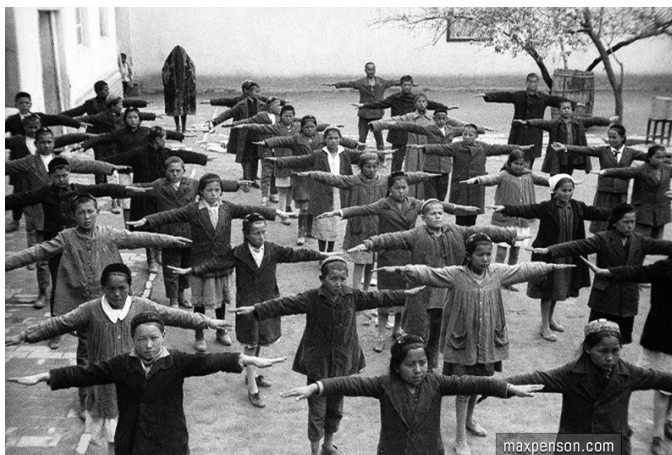
Утренняя зарядка была неотъемлемой частью жизни советского человека. По радио по утрам передавали утреннюю зарядку. Да и по телевизору каждое утро можно было увидеть веселых женщин, показывающих упражнения и зазывающих повторять движения. Многие телезрители становились в позу «ноги на ширине плеч» и вместе с ведущими выполняли зарядку.



Первые уроки утренней зарядки появились на радио в 30-е годы. Это была благородная идея – помочь миллионам радиослушателей заниматься гимнастикой по лучшим методикам, и тем самым поддерживать отличную физическую форму.



В.И. Ленин, когда говорил о воспитании молодежи, подчеркивал, что именно молодежи придется завершать дело коммунизма, поэтому представители молодого поколения должны быть здоровыми, крепкими, «с железными мускулами и стальными нервами». Физкультура обозначалась даже, как массовый фактор борьбы с вредностями профессионального производства и повышения производительности труда.



Миллионы советских девушек и юношей активно занимались спортом и гимнастикой. Однако и люди старших возрастов для сохранения трудоспособности занимались физкультурой: вместе с молодежью они придерживались занятий различными видами спорта и гимнастики, выполняли утреннюю зарядку.

В июле 1941 г. уроки гимнастики прервались из-за войны, а возобновились лишь 12 августа 1946 г.

Утренние упражнения проводил лучший методист физической культуры – Гордеев Николай Лаврентьевич, который знал все тонкости радио, умел голосом передавать особенности упражнений. Также над созданием комплексов упражнений успешно работала Дьякова Галина Федоровна.



В 70-е годы стали выходить специальные выпуски гимнастики по радио. В 7:10 выходила «Утренняя зарядка для детей», а в 11:00 – «Производственная гимнастика».

В 80-е годы в радиозэфире дело по улучшению здоровья граждан продолжил Владимир Костылев – диктор Всесоюзного радио. Как ведущий утренней гимнастики он выступал под фамилией Лавров.

Хоть СССР уже не вернуть, однако некоторые традиции этого государства возобновляются. Это касается и утренней гимнастики, которая в настоящее время возрождается. Все чаще по телевизору можно увидеть специальные программы, а в магазине купить компакт-диск с упражнениями для утренней зарядки.



Нас заинтересовало, что же скрывается под термином «Утренняя зарядка»

Зарядка (утренняя гимнастика) — комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Зарядка помогает более быстрому переходу организма ото сна, к бодрствованию. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Мы выяснили, что для оздоровления организма нужно выполнять определённые правила проведения утренней гимнастики:

Не вставая с постели сделать растирания. Потереть ладони друг о друга. Затем почесать голову — помимо всего прочего это стимуляция ЦНС. Затем уже по схеме растереть руки (от ладоней к плечам), затем ноги (от стоп к тазу), затем корпус.

Не подпрыгивать, поднимая корпус в вертикальное положение, а плавно скатиться - стечь с кровати. Первой к полу выпускаем удобную руку.

Прокрутиться по полу. Походить на лопатках, на ягодицах. Встать с пола также не прямо, а через бок.

Упражнения не должны быть очень сложными. Слишком интенсивный комплекс сразу после пробуждения не только не полезен, но и вреден! К тому же, большой объём физической нагрузки не взбодрит, а даст обратный эффект: в течении дня будет чувство усталости. Нагрузка должна быть постепенной.

Следует делать упражнения под любимую музыку, это поднимет настроение и превратит зарядку в развлечение.

В комплексе утренней зарядки не должно быть более 12 упражнений. А по времени достаточно заниматься 10-15 минут.

В комплекс обязательно должны включаться упражнения на растягивание. Они должны составлять примерно половину утреннего комплекса. Выполняются все «потягушки» очень плавно, без резких рывков и качков. Махи руками и ногами можно включать после более простых упражнений. Прорабатывать надо все основные группы мышц: мышцы шеи, руки и плечевой пояс, мышцы туловища, тазовый пояс и ноги. Принято начинать выполнять комплекс утренней гимнастики с общих потягиваний, затем — «сверху-вниз».

Очень полезно натощак, перед зарядкой, выпить стакан воды комнатной температуры. Физические занятия на пустой желудок могут вызвать тошноту, головокружение и слабость.

Изучая о значении и пользе утренней зарядки, мы узнали:

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывает большое оздоровительное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Приобщение к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и вы уже бодро вскакиваете при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость). У тех кто, систематически занимается утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм, настроить его на работу, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно - оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма.

Для того, чтобы призвать детей к здоровому образу жизни и заинтересовать их, мы разработали несколько вариантов проведения утренней гимнастики:

Вариант 1

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук.
2. И.п. – стойка боксёра (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки). 1-4 попеременное сгибание и разгибание рук.
3. И.п. – основная стойка . 1-руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2-и.п.; 3-4-тоже самое другой ногой.
4. И.п. – руки на поясе. 1-наклон туловища вперед прогнувшись; 2-и.п.; 3-наклон туловища назад, руки в стороны; 4-и.п.
5. И.п. – основная стойка: 1-приседания, руки вперед; 2-и.п.; 3-4-то же, что 1-2.
6. И.п. – руки в стороны: 1-прыжок, ноги врозь, руки вниз; 2-и.п.; 3-4-то же, что 1 и 2.

Вариант 2

1. Ходьба на месте с движениями руками (вверх, в стороны, к плечам, к груди и т.д.).
2. И.п. – основная стойка 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, подтянуться; 3-4 – и.п.
3. И.п. – руки на поясе. 1-присед или полуприсед, руки в стороны; 2-и.п.; 3-присед, руки вверх; 4-и.п.
4. И.п. – руки на поясе. 1-наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; 2-и.п.; 3-4-то же влево.
5. И.п. – руки на поясе. Прыжки на месте. 1-ноги врозь; 2-и.п.; 3-правую ногу вперед, левую назад; 4-и.п.; 5-6-то же, что и 1; на счёт 7 левую вперед, правую назад; 8-и.п.

Вариант 3

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бёдер.
2. И.п. – основная стойка 1-руки на пояс; 2-руки к плечам; 3-руки вверх, потянуться; 4-и.п.
3. И.п. – руки за головой; 1-2-поворот туловища направо; 3-4-поворот туловища налево.
4. И.п. – руки к плечам. 1-полуприсед, руки вперед; 2-и.п.; 3-присед, руки вверх; 4-и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон туловища к правой ноге; 2-наклон вперед; 3-наклон к левой ноге; 4-и.п.
6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-3-прыжки на месте; 4-прыжок с поворотом на 90 градусов.

Заключение:

Мы выполнили те задачи, которые были поставлены перед началом проектной работы. Разработали и провели анкету среди обучающихся 4-х классов на тему: «Зачем нужна утренняя зарядка, ее формы». Создали буклет о значении утренней зарядки и распространили его среди учащихся и педагогов школы. Разработали комплекс упражнений утренней зарядки, подготовили показательное выступление с этим комплексом упражнений перед учащимися школы. Узнали много полезной информации об утренней зарядке. Пришли к выводу, что Утренняя зарядка – очень эффективное средство, чтобы быть здоровым и подтянутым, легко просыпаться и не чувствовать себя сонным. Зарядка приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности: она вырабатывает хорошую осанку, развивает мышечную систему, укрепляет нервы, улучшает работу сердца и сосудов, активизируя почти весь организм. Мы узнали, что физические упражнения полезны в любом возрасте: в детстве – для развития тела, во взрослом возрасте – для поддержания хорошей

формы, в старости для поддержания здоровья и долголетия. Если систематически заниматься зарядкой, то улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Зарядка – хорошая альтернатива спорту!

Рефлексия деятельности:

В ходе работы над проектом мы занимались исследовательской деятельностью, в результате которой нам пришлось не только учиться обрабатывать данные анкеты, строить диаграммы, но и сравнивать, анализировать и делать выводы о результатах деятельности. Мы также пробовали себя в роли корреспондентов и это нам очень понравилось. Работали с разной литературой, интернетом, находили интересующую нас информацию. Затруднения иногда возникали в сборе информации. Но мы научились работать вместе, распределять работу, дружно работать. Мы считаем, что мы немножко помогли ребятам расширить свои знания, полученной информацией. А нам полученные знания пригодятся в дальнейшей учебе. А творческая работа над созданием продукта позволяет развивать потенциал личности. Желаем всем удачи!

Список используемых источников:

- ✓ Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма.- М.: ФиС, 1983.- 176 с.
- ✓ Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2004
- ✓ Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников Физическая культура в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - №1.
- ✓ Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
- ✓ Физическая культура. Научно-методический журнал №3-2000г.
- ✓ <http://kiddik.net/polza-utrennj-zaryadka-dlya-detejj/>

- ✓ http://mirsovet.ru/budem_zdorovy/kakuju_polzu_organizmu_prinosit_utrennyaya_zaryadka.html
- ✓ <http://o-med.ru/zaryadka-gimnastika.php>
- ✓ <http://sportlon.ru/utrennyaya-zaryadka-sssr>
- ✓ http://www.domsovetof.ru/publ/raznye_sovety_sport/utrennjaja_zardka_polza_u_t..
- ✓ <http://www.in-gym.ru/utrennyaya-zaryadka-gimnastika/>
- ✓ <http://www.vashevse.ru/component/idoblog/viewpost/5806>