

# Супринская СОШ Вагайского района Тюменской области

## «Утренняя зарядка – секрет здоровья»



**Работу выполнили**  
**Учащиеся кружка «Планета здоровья»**

Мурзина Виктория - 2 класс

Волчкова Карина – 2 класс

Девятириков Николай – 2 класс

Янсуфина Самира – 2 класс

Парфенова Кристина – 3 класс

Азаров Григорий – 3 класс

Иванова Арина – 3 класс

Абдулина Анастасия – 3 класс

**Руководитель:**

Мурзина Н. Н.

# Цель проекта

❖ Узнать, как влияет утренняя зарядка на работоспособность младших школьников.

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



# Задачи проекта

- ❖ Раскрыть историю появления утренней зарядки.
- ❖ 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.
- ❖ Прививать интерес и любовь детей к систематическим занятиям утренней зарядкой

# Методы проекта

- Теоретический анализ источников.
- Анкетирование для учащихся «Утренняя зарядка»
- Эксперимент: «Работоспособность младших школьников»

# Актуальность проекта

Мы считаем, что тема нашего проекта актуальна, т. к. младшие школьники не регулярно занимаются утренней зарядкой, и их работоспособность не повышается, а снижается.

# Гипотеза

Мы думаем, если младшие школьники будут регулярно заниматься утренней зарядкой, то их работоспособность будет повышаться.

# Определение понятия зарядка

**Утренняя зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.**



# История утренней зарядки

Работая над проектом, интересно было узнать об **истории появления утренней зарядки в нашей стране**. Мы узнали, что 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. С 1931 года О. С. Высоцкая проводит первые уроки 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».

**Николай Лаврентьевич Гордеев** - Диктор Всесоюзного радио, методист физической культуры, ведущий радиопередачи "Утренняя зарядка".

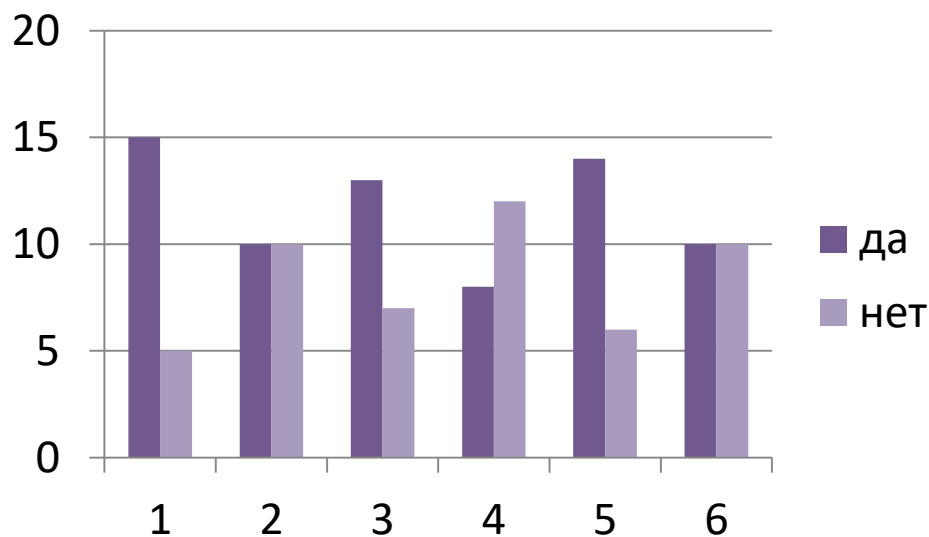
Затем в 1970-х годах появились ещё две радиопередачи: в 7 часов 10 минут ежедневно начиналась «Утренняя зарядка для детей», а в 11 часов утра для взрослых «Производственная гимнастика».



# Анкетирование

## обучающихся 2 – 3 классов

1. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
2. Делаете ли Вы ее с удовольствием?
3. Знаете ли Вы о значении утренней зарядки?
4. Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры?
5. Нужна ли зарядка в школе?
6. Влияет ли утренняя зарядка на дальнейшую Вашу работу?



## **Вывод по анкетированию:**

Не все дети делают зарядку, а кто делает,  
то делают её с удовольствием;  
Большинство узнали о значении зарядки от  
учителей и родителей;  
Зарядка способствует физическому  
развитию;  
Стимулирует учебную деятельность;  
Даёт возможность чувствовать себя бодрее.

# Эксперимент 1

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

Ежедневно в течение одной рабочей недели проводилась утренняя зарядка для учащихся 2-х-3-х классов. В классе за 10 минут до начала первого урока, ребята выполняли зарядку.

По результатам проведённого эксперимента был сделан 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.

## Эксперимент 2

Ещё один эксперимент проводился с ребятами 4 класса. Учащиеся были поделены на 2 группы. Им предлагалось записать числа в последовательном порядке по убыванию на время. В первой группе была проведена утренняя зарядка, а во второй не проведена.

Результатам этого эксперимента помог сделать вывод: учащиеся, которые делали утреннюю зарядку, с заданием справились быстрее, а учащиеся, которые не делали утреннюю зарядку медленнее.

# **Вывод по экспериментам:**

С младшего школьного возраста необходимо заинтересовать и показать пример, в первую очередь родителей, а далее каждый день в школе перед началом уроков. Только так можно привить любовь к спорту и своему здоровью.

# 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. Дети с удовольствием выполняют интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дает особую сплоченность в коллективе.

# 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 – круговые движения согнутыми руками вперед, назад.** Это упражнение увеличивает эластичность и подвижность суставов рук, кровообращения.

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

**Четвертое упражнение – приседания.** Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения

**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.

## **Значение проекта:**

Мы надеемся, что наш проект поможет вам понять всю пользу зарядки, так как мы в полном объеме постарались донести до вас информацию о положительном влиянии зарядки на наш организм в целом.



# Литература:

1. Толковый словарь под ред. С. И. Ожегова и Н.Ю.Шведовой.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Москва, 1990.
3. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать // Физическая культура в школе. - 2002. - №4. - С. 16-18.
4. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе. - Москва «Чистые пруды», 2005.
5. Интернет-источники

Зарядку делай каждый день, пройдут  
усталость вялость, лень



**Делайте зарядку  
и будете в порядке!**