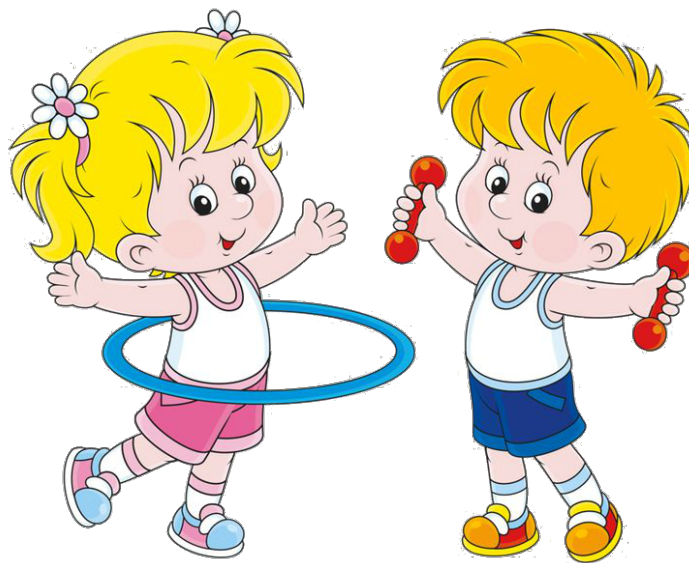


Проект
*«Здоровье в порядке-
спасибо зарядке»*



**Руководитель
проекта:
Пивоварова Е.В.
учитель
начальных классов**

2019 г.

*Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.*

Сегодня в условиях, когда происходит переосмысление духовного и нравственного и физического богатства человека, каждый стремится иначе посмотреть на себя, свои задачи, перспективы. Нам хочется сказать, что сегодня нам нужна школа здорового образа жизни. Сегодня, как никогда, общество нуждается в раннем выявлении и развитии детей, обладающих способностью к восприятию широкого спектра знаний, в том числе и в области здоровья.

Здоровье человека – тема, которая актуальна для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

В 21 веке здоровье приобретает ценность для человека.

Ученые считают, что здоровый человек – успешный человек в учебе, в обществе, поэтому тема нашего исследования «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».

Цель исследования:

Узнать, как влияет утренняя зарядка на работоспособность младших школьников.

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

Гипотеза:

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

Задачи исследования:

1. Узнать, что такое зарядка. Привести примеры, о чем говорят великие мыслители и народные пословицы о здоровье.

2. Познакомить со значением утренней зарядки.

3. Вовлечь всех участников образовательного процесса в разнообразные виды зарядки с целью сохранения и укрепления здоровья;

4. Провести всеобщее обучение для родителей (учителей).

5. Формировать культуру всех участников образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья.

Исследуя данную проблему, были использованы **методы:**

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

Актуальность темы исследования

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения. Она должна состоять из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание.

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

Упражнения, включаемые в утреннюю зарядку для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.

Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность зарядки должны быть меньше, чем в дневных тренировках. Занятия не должны вызывать утомления. Длительность утренней зарядки может быть от 7-15 минут до нескольких десятков минут.



Пословицы о спорте:

*Кто любит спорт, тот здоров и бодр
И смекалка нужна, и закалка важна.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Солнце, воздух и вода наши верные друзья.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто пешком ходит тот долго живет.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
Ничего нет полезнее утреннего солнца.
Знай и помни об одном — свежий воздух полезен перед сном!
Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
В соревновании первый тот, кто ежедневно вперед идёт.
Делай зарядку до старости лет.*

Великие мыслители о здоровье:

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в по-вседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. — Гиппократ (460 — 377 до н.э.), величайший врач Древней Греции.

Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным. — Сократ (ок. 470—399 до н.э.), древнегреческий философ.

Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями.

Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой... того мы по всей справедливости можем называть человеком вполне гармоничным. — Платон (427—348 или 347 до н.э.), древнегреческий философ.

Жизнь требует движения. — Аристотель (384—322 до н.э.), выдающийся философ древности.

Движение — кладовая жизни.

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой го-лос. — Плутарх (ок. 145 — ок. 127 до н.э.), древнегреческий писатель и историк.

...Тысячи и тысячи раз возвращал здоровье своим больным посредством упражнений. — Гален (129—201), величайший врач начала новой эры.

Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал пра-вильно. — Р. Декарт (1596—1650), французский философ, математик, физик и физиолог.

История появления утренней зарядки

Работая над проектом, интересно было узнать об **истории появления утренней зарядки в нашей стране**. Я узнала, 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.



1931 год. 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».

Наши исследования

В нашей школе было проведено анкетирование среди учащихся 1-х классов для того, чтобы выявить тех, кто регулярно занимается зарядкой дома и в школе.

Анкета включала в себя следующие вопросы:

- 1. Полезна ли утренняя зарядка?*
- 2. Делаешь ли ты зарядку дома?*
- 3. Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры?*
- 4. Нужна ли зарядка в школе?*
- 5. С удовольствием ли ты делаешь зарядку в школе?*

Результаты получились следующие:

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

Эксперимент 1.

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

Ежедневно в течение одной рабочей недели проводилась утренняя зарядка для учащихся 1-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. Учащиеся были поделены на 2 группы. Им предлагалось записать числа в последовательном порядке по убыванию на время.



6, 8, 4, 3, 1, 7, 9, 2, 5

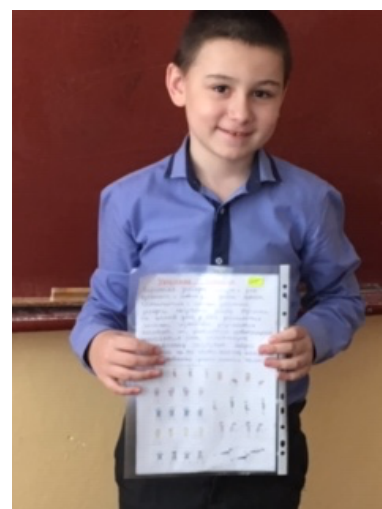
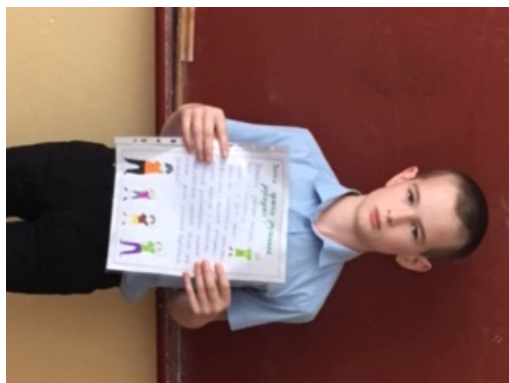
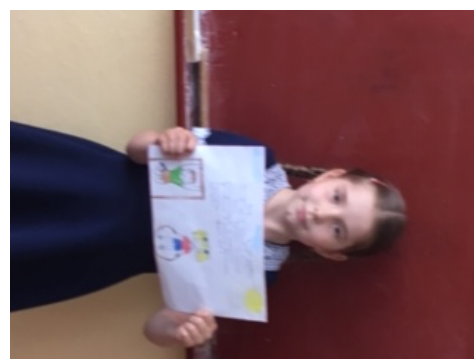
В первой группе была проведена утренняя зарядка, а во второй не проведена.

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

Конкурс «Весёлая зарядка»

В нашем классе был проведен конкурс на лучшую **веселую зарядку**. Ребята активно приняли участие. Было предоставлено много комплексов зарядки.

Каждый комплекс мы взяли себе на заметку для дальнейшего выполнения утренней зарядки дома и в школе.



Ребята демонстрируют свои варианты утренней зарядки

Казалось бы, мелочь, утренняя зарядка – но сколько радости она принесёт, сколько новых приятных ощущений.



Выводы:

Утренняя зарядка оказывает положительное влияние не только на внешний вид человека, но и на его деятельность в целом. И совсем не обязательно наличие огромного спортивного зала или опытного тренера и т.д. Выполнения примитивных физических упражнений: наклоны, махи руками приседание, разминка суставов и т.д. прекрасно снимают мышечное напряжение.

В результате проведенного исследования гипотеза подтвердилась.