

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением
отдельных предметов г. Шебекино Белгородской области»



«Утренняя гимнастика для школьников - зарядка»

Исследовательская работа

Выполнила: Айрих Елена
учащаяся 1 «Б» класса
Руководитель:
учитель начальных классов
Кепп Татьяна Алексеевна

Шебекино 2010
Содержание

Введение	3
1. Тематический проект	4
2. Этап № 1	5
2.1 Родительское собрание с присутствием учащихся	5
2.2 Методика проведения утренней гимнастики – зарядки для детей	6
3. Этап № 2 Комплекс упражнений утренней гимнастики - зарядки	8
3.1 Вариант № 1	8
3.2 Вариант № 2	9
3.3 Вариант № 3	10
Заключение	14
Библиографический список	15

ВВЕДЕНИЕ

Хорошо известно, что в последние годы в России наметилась тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшается в 4–5 раз. Огромное значение в деле сохранения и улучшения здоровья школьников имеет предмет «физическая культура».

Утренняя гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- Состояние здоровья организма
- Общую физическую подготовленность организма
- Индивидуальные биологические ритмы организма.

Вывод: Зарядка, она же утренняя гимнастика, - это «выполнение легких физических упражнений утром после сна с целью более быстрого перехода к состоянию бодрствования».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ - ЗАРЯДКА»

Объект исследования – учащиеся 1 класса

Предмет исследования – утренняя гимнастика

Тип проекта: исследовательский

Возраст участников: 6,5 – 8 лет

Проблема: я и мои одноклассники стали болеть чаще и дольше, чем раньше.

Цель исследования – я хочу выяснить, поможет ли утренняя гимнастика уменьшить заболеваемость и повысить тонус организма.

Задача - повысить общий тонус организма, «зарядить энергией нервные центры», то есть сократить время перехода к активной деятельности.

Гипотеза исследования - если я и мои одноклассники будем делать гимнастику каждое утро, то это поможет нам не болеть, укрепить свой организм.

Группы методов:

- теоретические: анализ литературы и других источников информации;
- эмпирические: опросно-диагностические методы (анкетирование, беседы), наблюдение, опытная работа.

Этапы работы над проектом:

- анкетирование одноклассников и их родителей;
- поиск информации в Интернете и других источниках;
- подготовка к презентации проекта (текстовое сопровождение);
- презентация проекта.

ЭТАП № 1

Родительское собрание с присутствием учащихся

На собрании была затронута тема «Значение спорта в нашей жизни».

Анкетирование детей.

Был проведен опрос детей, выяснено, как они относятся к утренней гимнастике.

Вопросы анкеты:

- Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
- Какую пользу она приносит?
- Какие упражнения вам больше всего нравятся?
- Какие упражнения вы бы хотели выполнять (новые)?
- Нравится ли вам выполнять утреннюю гимнастику?

Вывод:

По сведениям собранным детьми, было выяснено: не все выполняют и не всем нравится утренняя гимнастика, какую пользу она приносит.

Анкетирование взрослых.

Мы решили поинтересоваться, уделяют ли взрослые время для детей в физическом воспитании.

Вопросы анкеты:

1. Занимаетесь ли вы спортом?
 - занимаюсь регулярно;
 - занимаюсь, но не регулярно;
 - не занимаюсь;
 - хотелось бы заниматься, но всегда находятся те или иные причины, по которым занятия откладываются.
2. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
 - делаю самостоятельно;
 - делаю вместе с ребенком;
 - не делаю.
3. Как часто вместе с детьми играете в подвижные игры?
4. Какие игры для вашего ребенка являются любимыми?
5. Как вы считаете, поможет ли выполнение физических упражнений уменьшить заболеваемость вашего ребенка?

Вывод:

Проведенный эксперимент показал, что спорту во многих семьях уделяется малое количество времени, а в некоторых и совсем не уделяется. Самыми любимыми для детей являются подвижные игры и сюжетно-ролевые игры.

Методика проведения утренней гимнастики - зарядки для детей

Физическая неразвитость и отсутствие закаливания, являются одними из важных факторов, влияющих на здоровье детей.

Утренняя гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения младших школьников в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Утренняя гимнастика способствует правильному физическому развитию школьников, укреплению их здоровья. Хорошо, если на первом этапе, пока она не войдет в привычку, родители или учитель занимаются с детьми.

Физическая нагрузка уже с утра заряжает энергией и бодростью, и теперь уже мы с сочувствием смотрим на тех, кого поднять - подняли, а разбудить – забыли!

Задача утренней гимнастики как раз заключается в том, чтобы повысить общий тонус организма, «зарядить энергией нервные центры», то есть сократить время перехода к активной деятельности.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И родители или учитель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и

создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В младшем школьном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию учителя или родителя. Поэтому приемы проведения утренней гимнастики усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание, например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражнение для стоп – ходьба по-медвежьи, которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения).

В утреннюю гимнастику включаются сложные виды бега – широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег.

В зарядку нужно включать упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Выполнять их можно с гимнастической палкой, скакалкой, мячом, эспандером. Продолжительность занятий для учащихся начальных классов 8—10 минут. Количество упражнений и число повторений надо увеличивать постепенно. Дыхание свободное, глубокое и ритмичное.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.

В процессе утренней гимнастики нужно следить, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

ЭТАП № 2

Цель эксперимента – узнать, удастся ли при помощи утренней гимнастики уменьшить заболеваемость школьников.

*Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом вы должны дружить.
Утро начинай с зарядки,
В классе все держи в порядке.
Утром делаешь зарядку?
Научи всех по порядку
Руки, ноги разминать
И здоровье поправлять!*

Комплекс упражнений утренней гимнастики – зарядки

ВАРИАНТ № 1

1. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе потягивается, поднимая руки вверх и немного прогибая спину и на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.



2. Ребёнок стоит около стены на расстоянии полутора шагов, лицом к ней. На выдохе выполняет наклоны вперёд, вытягивая руки и стараясь коснуться стены, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 раза.



3. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполняет наклоны вперёд, стараясь по возможности коснуться пальцами или ладонями пола, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 – 8 раз, темп спокойный.



4. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполняет мах ногой и делает под ней хлопок руками, на вдохе в исходное

положение. Делает 1 – 2 – 3 сек. паузу и выполняет мах другой ногой. Темп спокойный. Повторить 5 – 10 раз каждой ногой.



5. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, одна рука вверху, пальцы сжаты в кулак. Выполняет смену рук, дыхание спокойное. Повторить 10 раз.



6. Ребёнок стоит ноги на ширине плеч, руки на поясе и на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.



7. Ребёнок лежит на коврикe лицом вниз, ладони под подбородком. Прогнуть спину, приподнимая грудь от пола и отводя голову назад. Дыхание спокойное, повторить 4 – 6 – 8 раз.



8. Ребёнок лежит на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе выполняет сгибание ног и притягивание бедер к животу, не отрывая затылок и таз от пола. На вдохе в исходное положение. Темп медленный. Повторить 2 – 4 – 6 раз.



9. Ребёнок выполняет разнообразные прыжки, в том числе через предмет высотой до 5 – 10 см. Дыхание не задерживать. Сделать около 30 прыжков.



10. Спокойная ходьба 2 – 3 минуты.



ВАРИАНТ № 2

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз.
2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин
3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рывковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.
4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.
6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.
7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз.
8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.
9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полупресекая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.
10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.
11. Медленный бег в течение 1—3 мин.
12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслаблено опускать с полунаклоном.

ВАРИАНТ № 3

1. Ходьба. Шаг с правой ноги — хлопок руками вперед, шаг с левой ноги — хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.
2. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счет 1 — повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы; на счет 2 — вернуться в и. п. На счет 3—4 — то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.
3. И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперед, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.
4. И. п. — сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счет 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счет 3—4 — вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.
5. И. п. — сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счет 1—3 — вращение ногами вперед, как

- при езде на велосипеде. На счет 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.
6. И. п.— стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчет 1 — подняться на носки, руки в стороны — вдох, на счет 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.
 7. И. п.— сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперед поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой — выдох; на счет 2—вернуться в и. п.—вдох. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.
 8. И. п.— лежа на спине, руки вверх за головой. На счет 1—2—прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок на счет 3—4—вернуться в и. п. На счет 5—8—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.
 9. И. п.— лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счет 1—2—поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счет 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
 10. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счет 1—3—прыжки на носках на месте; на счет 4—поворот на 90 градусов. Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.
 11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

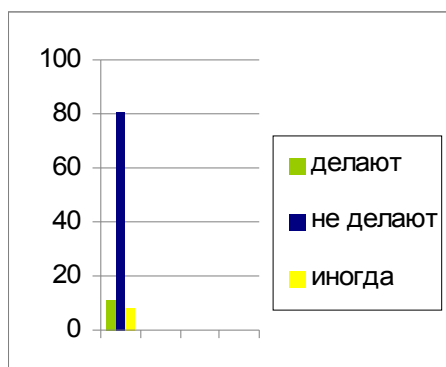
Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней

зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

В классе был проведен опрос учащихся:

1. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?

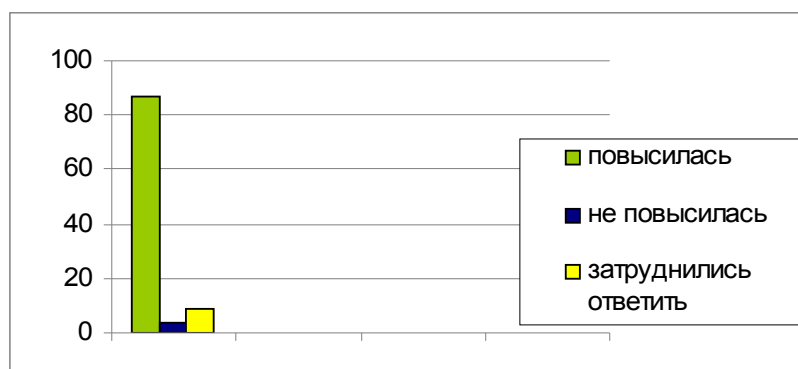
- до исследования



- после исследования



2. Повысилась ли устойчивость к заболеваниям?



Вывод: Регулярно выполнять зарядку – это важно для здоровья. Одни упражнения укрепляют мышцы, делая нас сильнее; другие развивают

суставы, помогая нам стать более ловкими и гибкими; третьи улучшают работу сердца и лёгких. *Заниматься физкультурой – это просто весело!*

Библиографический список.

1. Кадневский В.М., Короленков А.В. История России. 11 класс. Ответы на экзаменационные вопросы. Подготовка к ЕГЭ. – 2-е изд., стереотип. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 192 с. – (2 дня до экзамена)
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 231 с.
4. <http://www.klub100let.ru/>
5. <http://www.sportykid.ru/>
6. <http://www.naexamen.ru/>
7. <http://www.zakalis.ru/>