

# *Роль утренней зарядки в жизни школьника*

**ОБ АВТОРЕ:**

**ПЕРЕГУД ПОЛИНА**

**ЛЮБИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ: МАТЕМАТИКА, РУССКИЙ ЯЗЫК, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

**УВЛЕКАЕТСЯ: ТАНЦАМИ, РИСОВАНИЕМ**



**ЦЕЛЬ РАБОТЫ:**

**ВЫЯСНИТЬ, НУЖНА ЛИ В ЖИЗНИ  
ШКОЛЬНИКА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**



## ЗАДАЧИ:

- УЗНАТЬ, ЧТО ДУМАЮТ О ЗАРЯДКЕ ШКОЛЬНИКИ И СПЕЦИАЛИСТЫ;
- ПРИДУМАТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.

## УЗНАТЬ:

- МНЕНИЕ УЧАЩИХСЯ И СПЕЦИАЛИСТОВ О ПОЛЬЗЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ;
- ИСПОЛЬЗУЮТ ЛИ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Утренняя зарядка

### Гипотеза:

Утренняя зарядка влияет на работоспособность школьника во время урока, быстро приводит организм в бодрое состояние после сна.



# ВВЕДЕНИЕ

У каждого школьника, как и взрослого человека, всегда много важных дел. Надо успеть позаниматься в школе, приготовить уроки, помочь маме и, конечно погулять. 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 бывает.

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Утренняя гимнастика -  
это упражнения,  
выполняемые с целью  
разминки мышц и  
суставов.

ЭТО МОГУТ БЫТЬ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

НАКЛОНЫ



приседания





# ГИМНАСТИКА



# ОТЖИМДЕНИЯ



# Бег



# ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

- Человек быстро переходит к бодрствованию;
- Укрепляются мышцы тела, сердца;
- Человек становится более собранным, энергичным.

# ПРАВИЛА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

- ❖ Утренняя гимнастика делается на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренном помещении;
- ❖ Костюм должен быть лёгким;
- ❖ Упражнения посильными;
- ❖ Правильно дышать, при выполнении упражнений.

## ИССЛЕДОВАНИЯ:

Я с учителем провела анкетирование учащихся начальной школы I - IV классов. В начальных классах 224 учащихся. В анкетировании участвовало 183 учащихся.

# КАКИЕ ВЫВОДЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Анкета показала, что утреннюю гимнастику дети делают самостоятельно, но не все.

- ❑ Не все делают зарядку, а кто делает, то с удовольствием;
- ❑ Большинство узнали о значении зарядки от учителя и родителей;
- ❑ Зарядка помогает физически развиваться;
- ❑ Помогает лучше учиться;
- ❑ После неё чувствуешь себя бодрее.

# УЧАЩИЕСЯ ОТВЕТИЛИ НА ВОПРОС «ЗАЧЕМ НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?»»

- ✓ Чтобы не болеть;
- ✓ Чтобы быть сильным;
- ✓ Быть бодрым с утра;
- ✓ Быть здоровым;
- ✓ Чтобы не засыпать на уроке.

Я узнала мнение учителя по физической культуре и здоровью Александра Яковлевича о значении утренней зарядки. Он подтвердил, что занятие утренней гимнастикой помогает организму проснуться, быть бодрым целый день, не болеть.



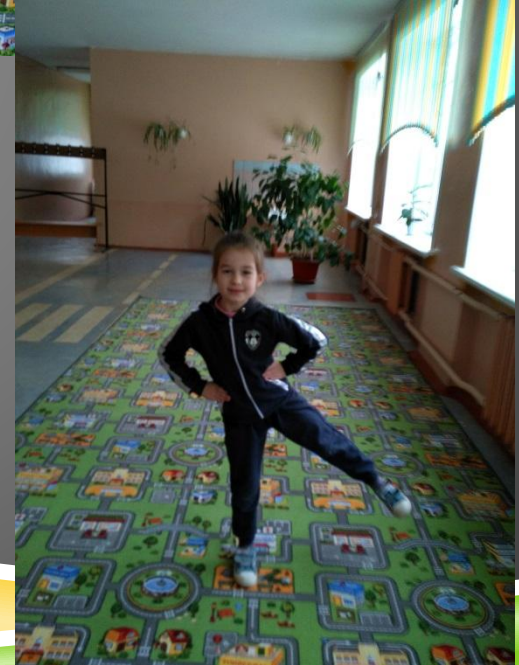
Мы с учителем  
разработали упражнения  
утренней гимнастики для  
учащихся нашего класса



# Для развития мышц рук



# Для развития мышц ног



Для укрепления мышц шеи



Для укрепления мышц спины



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Я стараюсь каждое утро дома и в школе делать утреннюю гимнастику. Привлекаю свою младшую сестру Леру. Я рада, что и мои одноклассники каждое утро выполняют утреннюю зарядку.



# ДАННАЯ РАБОТА ПОМОГЛА МНЕ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВЫВОДЫ:

Чтобы привить интерес к утренней зарядке, нужно:

- ✓ Проводить утреннюю зарядку в школах, т.к. зарядка делает человека более собранным, энергичным, заряжает бодростью на целый день, улучшает работу внутренних органов.
- ✓ Выполнять утреннюю зарядку под музыку, т.к. музыка помогает зарядиться положительными эмоциями.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Делайте утреннюю зарядку!



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

*Катаев В.П. Цветик-семицветик: сказки /В.П.Катаев. - М.: «СТРЕКОЗА-ПРЕСС»,2003.*

*Михалков С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет. лит.1981.*

*Осеева В. А. Лекарство / В.А. Осеева //Осеева, В.А. Волшебное слово /В.А. Осеева. -М.: «Книги «Искателя», 2003.*

*Сутеев В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорека /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г.*

*Чуковский К.И. Мойдодыр. Федорино горе /К.И. Чуковский // Чуковский, К.И.Сказки /К.И. Чуковский.*

**Ирина Андржеевская: Физкультминутки - 50 упражнений для начальной школы**