

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Тема: «На зарядку становись!»

Творческий проект по физической культуре



Выполнили
обучающиеся ЦРТДиЮ:
Клименко Виктория, 11 лет (4 кл.)
Багин Артем, 9 лет (3 кл.)
Грищенко Данил, 7 лет (1 кл.)
Лозов Артур, 7 лет (1 кл.)
Ханбикова Анастасия, 7 лет (1 кл.)
Седеева Алена, 8 лет (1 кл.)
Щербаков Михаил, 9 лет (3 кл.)

Научный руководитель:
Зырянова М. В.,
педагог дополнительного
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын
2019 г.

Содержание

Введение	3
Основная часть	5
Глава 1.	
1. «Роль утренней зарядки в сохранении здоровья человека, способы привития навыка ее выполнения и подбор физической нагрузки».	
2. Анализ ответов на вопросы анкеты.	
3. Работа над созданием буклета.	
Заключение	12
Список литературы	14
Приложения	11

Введение

В настоящее время многие дети и взрослые имеют слабое здоровье. Во многих книгах описаны способов сохранения и укрепления здоровья, по телевидению об этом также часто говорят. Но многие дети и взрослые не прислушиваются к советам врачей. Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, не нужно прилагать больших усилий: следует лишь следить за рационом питания, заниматься физкультурой и делать зарядку по утрам, а также отказаться от вредных привычек и соблюдать правила гигиены.

Для того, чтобы восполнить дефицит движений, не обязательно становиться спортсменами и проводить большую часть времени в спортивном зале. Для этого нужно не пропускать уроки физической культуры, делать утреннюю гимнастику, динамические паузы в течение дня, играть в подвижные игры на свежем воздухе и посещать спортивные секции. Отличным способом укрепления здоровья является участие в подвижных играх, которые можно самостоятельно организовать и проводить на переменах и улице.

К сожалению, многие дети и взрослые не любят активный отдых; предпочитают «отдыхать» у телевизоров и мониторов или с планшетами и телефонами в руках. Таких пассивных и малоподвижных детей также следует привлекать к двигательной активности, так как в будущем они могут пополнить количество часто болеющих людей.

Мы считаем, что малоподвижный образ жизни – основная причина ухудшения здоровья современных людей. Самым действенным способом укрепления и сохранения здоровья является утренняя гимнастика. Утро – время пробуждения, именно в это время суток человек планирует и начинает свои дела. Обычно, какой эмоциональный настрой человек получит утром, таким и будет весь день. Бодрость, полученная утром во время зарядки, будет способствовать тонусу и отличному настроению в течение дня.

В помощь людям, ведущим малоподвижный образ жизни, мы решили создать буклет с полезными упражнениями, которые нужно выполнять по

утрам. Иллюстрации помогут детям и взрослым самостоятельно организовать утреннюю зарядку и динамические паузы в течение дня.

Цель: привлечение интереса детей к выполнению утренней гимнастики.

Задачи:

- 1) изучить специальную литературу и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии утренней гимнастики;
- 2) провести опрос среди знакомых детей и взрослых по теме «Влияние утренней зарядки на здоровье человека»;
- 3) Составить комплекс утренней гимнастики, создать буклет с фотографиями и подарить их обучающимся и работникам ЦРТДиЮ.

Основная часть

«Роль утренней зарядки в сохранении здоровья человека, способы привития навыка ее выполнения и подбор физической нагрузки»

Слово «зарядка» ассоциируется с ранним утренним пробуждением, свежим воздухом, бодростью и оптимизмом. Зарядка - это не просто полезная привычка, это удивительно полезный и правильный способ самоорганизации и самосовершенствования. Все мы хотим быть здоровыми, активными и красивыми на протяжении нашей жизни, а поэтому не стоит забывать делать зарядку в любое время года, любой день недели, а также в каникулярный период.

Несмотря на несомненную пользу утренней зарядки у некоторых все же возникают следующие вопросы: «Что такое утренняя зарядка? Зачем нужно делать зарядку? Какой дозы нагрузки стоит придерживаться? Как начать заниматься упражнениями с утра и приучить себя к этой полезной привычке? Как делать зарядку?». Ответить на эти вопросы не так сложно, но именно после рассуждений о пользе зарядки возникает желание ей заниматься регулярно. Поэтому, в данной работе есть подробные ответы на эти вопросы, которые естественно возникают у каждого, который стремится к здоровому образу жизни.

Итак, принимаемся отвечать и рассуждать. Что такое утренняя зарядка? Утренняя зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих все части тела. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Утренняя зарядка повышает внимание занимающихся, улучшает самодисциплину (прививает гигиенический навык заниматься, выполнять команды). Именно эта форма физической культуры обеспечивает

постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Полезьа утренней зарядки заключается в следующем: 1) физические упражнения помогают справиться сонливостью и заряжают бодростью на весь день (отлично заменяют кофе и чай); 2) занятия способствуют регулированию аппетита, вы начинаете чувствовать голод, когда действительно нуждаетесь в пище; 3) утренние физические упражнения повышают активность мозга, вы лучше работаете и меньше устаете; 4) во время физической нагрузки вырабатываются гормоны радости – эндорфины, которые обеспечивают отличное настроение на весь день; 5) утрення зарядка помогает нормализовать сон, вы лучше засыпаете вечером, а утром легче встаете.

Следующий вопрос: «Зачем нужна утрення зарядка?». Предлагаем задуматься над тем, что физические упражнения в течении дня называются просто - физическими упражнениями, а как называются те же упражнения утром? Правильно, утренней зарядкой.

К примеру, зарядка телефона гарантирует его бесперебойную работу продолжительное время. Физические упражнения с утра, выполняют почти такую же функцию. Они словно «встряхивают», тонизируют организм, повышая основные жизненные процессы.

Утренняя зарядка - залог хорошего настроения и бодрости на весь день. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья, они подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния

здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (утренняя пробежка или неустойчивый кросс).

Теперь разберемся с вопросом «Какой должна быть физическая нагрузка во время зарядки?». Любая нагрузка на организм может оказать как положительное воздействие, так и отрицательное. Все зависит от правильности ее применения. Допустимая физическая нагрузка для каждого человека подбирается индивидуально. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, появление утомления). Если примерная нагрузка уже ясна, можно с удовольствием начинать по утрам тренироваться.

Утренняя зарядка обязательна для человека, но не секрет, что далеко не все делают ее по утрам. Для многих возникает вопрос: «Как начать ежедневно заниматься утренней зарядкой и привить навык этой полезной привычки?». Но на деле оказывается, что приучить себя к зарядке совсем не просто. Сколько раз люди говорят себе, что с завтрашнего дня начинают новую жизнь именно с утренней зарядки. И сколько раз это решение откладывалось в «долгий ящик». Всегда находится причина: то не выспался, или с утра чувствовал себя разбитым и множество других поводов отложить зарядку до лучших времён. На самом деле причина не в слабом физическом состоянии. Мы вполне способны выполнить несложные элементы и упражнения, входящие в утреннюю зарядку. Просто наш организм, словно специально, сопротивляется в момент пробуждения, чтобы не нагружать физическими упражнениями полусонное тело. Следовательно, основная причина сосредоточена в работе нашего головного мозга.

Попробуем разобраться в этой причине более подробно, почему по утрам нет никакого желания уделить пятнадцать минут на утреннюю зарядку. Всё дело в психологическом настрое. В первую очередь, необходимо бесспорно и окончательно решить делать зарядку при любых

обстоятельствах. Поставить цель, конкретную и ясную. Желательно её прописать на обычном листе бумаги. Для большей мотивации придумать бонус в случае достижения цели. Это очень важно, т.к. при этом идёт мощная подпитка своей воли. Вот такие не сложные способы помогут справиться с ленью по утрам и начать новый день с полезной во всех отношениях утренней зарядки.

Отвечаем на следующий вопрос: «Как делать зарядку?»

Зарядка обычно состоит из комплекса гимнастических упражнений, воздействующих на все важнейшие группы мышц тела. Комплекс упражнений следует менять каждые 12-15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8-15 мин. Заниматься нужно в чистой проветренной комнате. Летом желательно заниматься зарядкой на свежем воздухе. Утреннюю гимнастику следует выполнять после принятия гигиенических процедур перед завтраком.

Одежда и обувь должны быть удобными и легкими, не стесняющими движений. Нельзя задерживать дыхание во время выполнения упражнений, оно должно быть ровным и глубоким. При выполнении упражнений в среднем и медленном темпе дыхание согласовывают с движениями: вдох делают при разгибании корпуса, потягивании, разведении и поднимании рук, и других движениях, помогающих расширению грудной клетки; при сгибании туловища, опускании рук, приседании делают выдох. При движениях в быстром темпе дыхание бывает чаще произвольным. После зарядки рекомендуются водные процедуры с соблюдением правил закаливания организма - душ, обмывание или обтирание влажным полотенцем по пояс, летом - купание. Нагрузку при зарядке увеличивают постепенно, увеличивая число повторений каждого из упражнений, изменяя их скорости и темп выполнения отдельных движений, включая интервалы для отдыха. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу, состоянию здоровья и характеру трудовой деятельности занимающихся.

Составляя комплексы упражнений утренней зарядки для детей, женщин, мужчин и пожилых людей нужно знать и соблюдать некоторые особенности.

В зарядку для детей включают упражнения, помогающие овладению основными двигательными навыками: бег, лазаньем и их совершенствованию. Можно включать упражнения общеразвивающего и оздоровительного характера (вырабатывающие правильную осанку и предупреждающие развитие плоскостопия). В комплексе упражнений зарядки для женщин большое значение имеют упражнения, способствующие укреплению мышц живота и таза. В зарядку для мужчин рекомендуется вводить силовые упражнения: с гантелями, эспандерами, вызывая умеренное напряжением и сопротивление мышц. В зарядку для людей зрелого и пожилого возраста важное место должны занимать упражнения, способствующие поддержанию подвижности в суставах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики для людей пожилого возраста должен состоять из 7-14 упражнений, которые выполняют в медленном или среднем темпе. Между упражнениями, особенно в первые дни занятий по новому комплексу, надо делать паузы (5-15 сек.), во время которых следует спокойно подышать в положении стоя или походить. Пожилым рекомендуется избегать упражнений в быстром темпе, с усилиями и отягощением (с гирями, гантелями и т. д.), нельзя задерживать дыхание.

Регулировать физическую нагрузку помогает наблюдение за самочувствием - самоконтроль. Зарядка не должна быть утомительной, после нее отмечается хорошее самочувствие и бодрость. Людям с отклонениями в состоянии здоровья, а также зрелого и пожилого возраста о характере зарядки следует посоветоваться с лечащим врачом.

Анализ ответов на вопросы анкеты

Одна из задач нашего проекта провести анкетирование среди знакомых детей и взрослых по теме «Влияние утренней зарядки на здоровье человека». Мы предложили знакомым детям и взрослым ответить на вопросы анкеты (приложение 1) и выяснить знают ли окружающие нас дети и взрослые о пользе зарядки, выполняют ли они ее. Ответы детей и взрослых нас

заставили задуматься, так как среди взрослых и детей почти все признали пользу утренней зарядки и считают, что ее нужно делать дома и в школе. Больше половины опрошенных знают упражнения для утренней гимнастики, но подавляющее большинство не делают ее, члены их семьи также не выполняют ее. Следовательно, все знают и признают пользу утренней гимнастики, но на самом деле не делают ее.

Одним из утешительных ответов было то, что половина опрошенных посещают спортивные секции, и возможно думают, что оздоровление они получают там. Стоит им напомнить, что даже олимпийские чемпионы начинают день с утренней гимнастики, которая способствует повышению общего тонуса, имеет оздоровительное и общеукрепляющее воздействие на организм. Утренняя зарядка поможет и спортсмену и обычному человеку быть бодрым и здоровым.

Работа над созданием буклета

Работу над созданием буклета мы начали с создания творческой группы (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), которая состояла из семи человек. Затем составили план работы по реализации проекта (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и смету (ПРИЛОЖЕНИЕ 3). Ребята очень старались, подбирая упражнения для буклета. Лучшие фотографии вошли буклет. Упражнения, вошедшие в буклет, направлены на разминку разных групп мышц и подходят для утренней гимнастики. Для того, чтобы продемонстрировать правильность их выполнения мы сфотографировали каждое упражнение по частям и предоставили. Каждое упражнение представлено серией из четырех фотографий. Буклет выполнен в виде пластикового наглядного пособия и его удобно использовать для выполнения утренней гимнастики. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

После того как буклеты были готовы, мы распространили их среди обучающихся ЦРТДиЮ. Тираж составил 50 штук. Желающим приобрести буклет в электронном виде мы отправили его по электронной почте. Дети и взрослые благодарили нас за эти небольшие подарки, это было очень приятно. Надеемся, что наш буклет понравился и будет использоваться для

проведения утренней зарядки. Распространяя буклеты, у нас появилась возможность поделиться полезной информацией с другими людьми. Ведь двигательная активность одна из главных составляющих ЗОЖ, выполнение которой является условием для полноценной жизни.

Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. В результате реализации проекта обучающиеся объединения «Оздоровительная гимнастика» стали проявлять больший интерес к занятиям. Каждый из них, участвуя в творческой деятельности, узнал много нового о пользе утренней гимнастики, а это очень важно. Участие в проекте дало возможность детям проявить активность и инициативу. Мы думаем, что информация созданного нами буклета с упражнениями привлечет внимание детей и взрослых к выполнению утренней гимнастики.

Поставленные задачи проекта были решены. Можно сделать следующие выводы:

Изучив литературные источники и Интернет-ресурсы, проведя опрос среди взрослых и детей можно сделать следующие выводы:

- Зарядка по утрам – это необходимый процесс, предназначенный для разминки организма. Зарядка способствует тому, что сердце начинает работать в своем привычном ритме, заставляя "просыпаться" все остальные системы организма. Кровеносная система настраивается на рабочую активность, улучшается снабжение мышц, внутренних органов, тканей и мозга кислородом. Наиболее эффективными и оздоровительными являются регулярные занятия, так как позволяют поддерживать правильную работу организма, уменьшают общую утомляемость, помогая сохранять бодрость в течение целого дня. Для утренней зарядки нет противопоказаний, нужно регулировать и подбирать нагрузку в соответствии с возрастом, полом и состоянием здоровья.

- Проведя анализ ответов на вопросы анкеты мы сделали вывод, что люди понимают положительное значение утренней зарядки, многие знают упражнения для утренней зарядки, но не делают ее.

- В помощь тем, кто понимает значимость утренней зарядки и решил сохранять и укреплять здоровье вместе с нами, мы составили комплекс физических упражнений, многие из упражнений смогут применять люди

разного пола и возраста. Комплекс упражнений не сложный, займет всего несколько минут, не содержит сложных и травмоопасных элементов. Положительный эффект от утренней разминки вы почувствуете уже через несколько дней, а занимаясь регулярно, окажете неоценимую услугу вашему организму. Заниматься зарядкой нужно всем, и эта привычка поможет сохранить на долгие годы здоровье, бодрость и красоту.

Список литературы и Интернет-источников

1. Аранская О. С., И. В. Бурая, Проектная деятельность школьников, М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
2. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М. – 2003 г. 136 с. .
3. Куценко Г. И., “Книга о здоровом образе жизни”, М.: Профиздат, 1987г.
4. Столбов В.В. История физической культуры: М. 2009 г. 245 с.
5. http://pedlib.ru/Books/3/0248/3_0248-1.shtml Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей.
6. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей" Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М. И. Иванова)

План реализации проекта

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	февраль	педагог
2.	Проведение анкетирования среди обучающихся ЦРТДиЮ	февраль	педагог участники проекта
3.	Анализ данных анкеты	1-10 марта	Педагог и участники проекта
4.	Подбор упражнений для буклета	1-15 марта	участники проекта
5.	Создание буклета	15-21 марта	участники проекта
6.	Распространение буклета среди детей и работников ЦРТДиЮ	22 марта -10 апреля	участники проекта
7	Анализ проведенного мероприятия	3 апреля	Педагог и участники проекта

Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за 1 ед.	Общая стоимость
1.	Бумага А4	30 шт.	1 руб.	30 руб.
2.	Цветная распечатка буклета с ламинированием и прошиванием	1 шт	300 руб.	300 руб.
3.	Цветная распечатка буклетов	5 шт.	60 руб.	300 руб.
Итого:				630 руб.

Анкета

Ваш пол **ж** или **м** (нужное подчеркнуть)

Ваш возраст **7-10; 11-15, 16-18; 19-28; 29-35; 36-45; старше 45** лет (нужное подчеркнуть)

1. Как Вы думаете, полезна ли утренняя зарядка?

да нет (подчеркните свой ответ)

2. Делаете Вы зарядку дома?

да нет (подчеркните свой ответ)

3. Делают ли утреннюю зарядку другие члены Вашей семьи?

да нет (подчеркните свой ответ)

4. Нужна ли зарядка в школе?

да нет (подчеркните свой ответ).

5. Посещаете ли Вы спортивную секцию?

да нет (подчеркните свой ответ).

6. Знаете ли Вы упражнения для выполнения утренней зарядки?

да нет (подчеркните свой ответ)

7. Что дают человеку занятия физкультурой и спортом?

Спасибо за ответы! Будьте здоровы!

ПАМЯТКА «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ»

**АРТЕМ
ПРЕДЛАГАЕТ
ВЫПОЛНИТЬ
ПОВОРОТЫ
ГОЛОВЫ**



**ВЫПОЛНЯЙТЕ
НАКЛОНЫ
ГОЛОВЫ
КАК НАСТЯ!**

**ВИКА
ПОКАЗЫВАЕТ
ДВИЖЕНИЯ
РУКАМИ**



**АРТУР
ПРЕДЛАГАЕТ
ВЫПОЛНИТЬ
НАКЛОНЫ
ТУЛОВИЩА**

ДЕЛАЙТЕ НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА С МИШЕЙ!



ДЕЛАЙТЕ НАКЛОНЫ ВПЕРЕД КАК АЛЁНА!

ПРИСЕДАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДАНИЛОМ!



СОЧЕТАЙТЕ ДВИЖЕНИЯ РУК С НАКЛОНАМИ

МАХИ ПРЯМЫМИ НОГАМИ ДЕЛАЕМ С НАСТЕЙ



МИША ПРЕДЛАГАЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ХЛОПКИ ПОД КОЛЕНОМ!

САША ПРЕДЛАГАЕТ ВЫПОЛНИТЬ ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА!



ПОПРОБУЙТЕ ПРОГНУТЬСЯ КАК АЛЕНА