**Регионально научно-исследовательская конференция обучающихся**

**«Кузбасская школьная академия наук»**

Секция «Академия гуманитарных наук»

**ТЕМА НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИ**

**«РОЛЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»**

Работу выполнила:

Данилова В.В,

Учитель физической культуры

МБОУ «ООШ №36»

2025

**Оглавление:**

1.Введение……………………………………………………………………..4

2.Основная часть……………………………………………………………...6

2.1 Понятие утренней зарядки…………………………………………..…...6

2.2 Исследования……………………………………………………………...9

2.3 Упражнения………………...……………………………………….…...10

2.4 Советы для родителей…………………………………………………...11

3. Заключение……………………………………………………………..…13

4. Список использованной литературы………………………………….....14

5. Приложения………………...……………………………………………….

**Введение**

И у каждого школьника, как и у взрослого человека, всегда много важных, полезных и интересных дел. Столько, что иногда и целого дня не хватает. Надо успеть позаниматься в школе, приготовить уроки, помочь маме по хозяйству и, конечно, погулять. Кроме того, хочется посмотреть по телевизору интересную передачу или поиграть в компьютерные игры.

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 бывало.

**Актуальность проблемы** выполнения утренней зарядки обусловлена следующими данными:

* в нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста;
* значительно снизилось число абсолютно здоровых детей.

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой.

Важнейшим средством всестороннего развития детей является утренняя зарядка.

**Цель**: выяснить, нужна ли в жизни школьника утренняя зарядка.

**Задачи**:

* узнать, что думают о зарядке школьники и специалисты;
* создать комплекс упражнений, которые направлены на формирование осанки, укрепления зрения, улучшения кровообращения, а также на выработку рационального дыхания и интересны детям;
* Провести просветительскую работу среди родителей.

**Методы исследования:** анализ литературных источников;анкетирование, обобщение и систематизация данных.

**Гипотеза:** утренняя зарядка в жизни ребенка полезна, она способствует физическому развитию, дисциплинирует учащегося, стимулирует учебную деятельность в течение дня, вызывает интерес к занятию спортом, быстро приводит организм в бодрое состояние после сна.

Исследование проводилось на базе 4 А класса, школы №36, с сентября по декабрь с 2024 г.

**2. Основная часть**

**Понятие утренней зарядки**

Из прочитанной и изученной литературы я узнала:

**Утренняя зарядка** — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

Утренняя зарядка является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания, можно провести иногда под музыку. Она может сочетаться с бегом, закаливанием.

**Значение утренней зарядки:**

* Благодаря зарядке человек быстро и с пользой для здоровья переходит от сна к бодрствованию.
* При выполнении сначала спокойных, затем боле энергичных движений внутренние органы постепенно подготавливаются к работе.
* Систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, сердце, человек станет сильнее, выносливее, стройнее.
* Утренняя гимнастика делает человека боле собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день.

**Правила утренней зарядки:**

* Утреннюю зарядку можно делать на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренной комнате при открытой форточке.
* Костюм, в котором ребёнок выполняет утреннюю гимнастику, должен быть легким, не стесняющим движений.
* Упражнения комплекса утренней зарядки по трудности должны быть посильными.
* Очень важно правильно дышать при выполнении упражнений.

**2.2 Исследование**

В своей работе я провела анкетирование. В начале был проведен опрос среди моих одноклассников. Мною было опрошено 25 ребят моего класса.

1.Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

*Да - 20 нет - 8*

2. Делаете ли Вы ее удовольствием?

*Да - 20 нет - 8*

3. Знаете ли Вы о значении утренней зарядки?

*Да - 28 нет - 0*

4. Из каких источников Вы узнали о значении утренней зарядки?

*От учителя 15 от друзей - 3*

*От родителей 8 из книг, журналов, интернета -1*

5. Посоветуете ли Вы одноклассникам делать утреннюю зарядку?

*Да - 28 нет - 0*

6. Влияет ли утренняя зарядка на дальнейшую Вашу работу?

*Да, положительно - 28*

*Да, отрицательно - 0*

*Нет - 0*

**Какие выводы можно сделать из ответов опрошенных?**

*(Данный опрос показал, что утреннюю зарядку дети делают самостоятельно, но не все)*

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

**Так ответили учащиеся на вопрос: «Зачем нужна утренняя зарядка?»**

* Чтобы не болеть;
* Чтобы не болели мышцы;
* Чтобы не быть усталым;
* Чтобы на уроках быть бодрым;
* Чтобы проснуться;
* Для бодрости;
* Для укрепления костей, ума, рук;
* Чтобы быть здоровым;
* Делает нас сильными;
* Чтобы у школьников была утренняя энергия;
* Чтобы не засыпать на уроке.

***О зарядке из научной литературы***

Вот что я узнала о зарядке из научной литературы. Каждому ребенку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физиологи подсчитали, что растущему организму необходимо никак не меньше 10 часов физкультурных занятий в неделю (дошкольнику следует ежедневно двигаться 3,5 – 4 часа, в 7–9 лет – около 3, а в 10 лет – 2,5 часа). Гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена — головного мозга происходит под влиянием мышечной деятельности.

После сна, который продолжается у детей 7—10-летнего возраста 10—11 ½ часов, функции организма понижаются, дыхание становится поверхностным, замедляется деятельность сердца, расслабляются мышцы, снижается кровяное давление.

Велико значение ежедневной утренней зарядки как важного средства воспитания организованности и дисциплины, развития воли и характера младшего школьника.

**Выводы:**

- обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние;

- повышает дееспособность функциональных систем организма;

- активизирует физическую и умственную работоспособности;

- закаливает и формирует устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

- совершенствует волевые качества и психическую устойчивость.

**2.3 Упражнения**

Чтобы привить ученикам начальных классов интерес к утренней гимнастике, мы с учителем физической культуры Даниловой Валерией Вячеславовной создали комплекс упражнений, который направлен на формирование осанки, укрепление зрения, улучшение кровообращения, а также на выработку рационального дыхания и интересны детям. Также мы решили, что утреннюю зарядку целесообразно проводить с музыкальным сопровождением, так как выполнение упражнений под музыку повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений учеников. На уроках физической культуры я проводила со своим классом комплекс упражнений, разработанный нами. Моим одноклассникам понравилось выполнять эти упражнения и многие стали выполнять их дома самостоятельно. Ребята поняли, что утренняя зарядка нужна нашему организму, а также отметили, что если выполнять зарядку утром, то легче проснуться и почувствовать себя бодрым и активным.

**2.4. Советы для родителей**

Мы, с моим руководителем, Валерией Вячеславовной, разработали «Советы для родителей» и сделали буклет на тему: «Как мотивировать ребенка на упражнения по утрам?» Эти буклеты мы раздали моим одноклассникам. В буклете есть сведения о необходимости утренней зарядки для детского организма, а также наш комплекс упражнений, который мы выполняли на уроке.

Родители могут повысить охоту ребенка заниматься физической активностью, и помочь ему.

Сделать это можно следующим образом:

Поддерживать начинания школьника, не ругать, не заставлять, не наказывать его. При таком настрое зарядка может превратиться в ежедневную каторгу и пользы от нее не будет.

Приобрести для него красивый инвентарь – спортивный костюм, коврик, скакалку, его собственную бутылку с водой.

Подавать упражнения как интересную и увлекательную игру. Например, разучить с ребенком стихотворения или песенки, придумать какую-то сказку или забавную историю. В крайнем случае, включить его любимую музыку.

Делать комплекс упражнений вместе с детьми, это поможет семье сблизиться и найти новые темы для обсуждений и разговоров.

Хвалить ребенка и иногда (но не постоянно) поощрять его за проявленные старания. В качестве похвалы могут выступать не только добрые слова, но и мультик, разрешение подольше погулять или съесть что-нибудь вкусное.

**Заключение**

Ребенку нужно с малых лет прививать любовь к физической культуре и здоровому образу жизни. Учителя физкультуры приучают школьников делать утреннюю зарядку. Гимнастика по утрам помогает решить следующие задачи: помогает быстрее проснуться. Улучшает общее состояние здоровья. Придает уверенность в себе. Увеличивает продуктивность и работоспособность в течение учебного дня. Помогает бороться с рассеянностью и сонливостью, делает ребенка более собранным и сконцентрированным. Укрепляет иммунитет, позволяет меньше болеть. Улучшает кровообращение, задействует многие системы организма, помогает почувствовать бодрость. Делает школьника более активным и устойчивым к стрессовым ситуациям, которые неминуемо возникают в процессе учебы. Помогает школьнику стать более дисциплинированным. Если он встает на несколько минут раньше, чтобы выполнить упражнения, это говорит о его собранности и ответственности. Помогает развиваться, адаптироваться ко взрослой жизни и понимать границу между «хочу» и «надо». Помогает поддерживать в норме осанку, так как дети много времени проводят в сидячем положении.

Данная работа помогла мне сделать следующие выводы.

Чтобы привить ученикам интерес к самостоятельному выполнению утренней зарядки нужно:

1. Проводить утреннюю гимнастику в школах, так как утренняя зарядка делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день, повышает общий тонус организма, укрепляет иммунитет, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

2. Выполнять утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением, так как музыка помогает лучше организовать занятия - дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

3. Родители должны поощрять и мотивировать ребёнка на выполнение ежедневной утренней зарядки.

**Список использованной литературы**

1. Козырева,О.В. Оздоровительно-развивающие игры для школьников./О.В.Козырева .-М.: Просвещение, серия: Школьное воспитание, 2007

2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе. – Москва «Чистые пруды», 2005.

3. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!» /М.Д.Маханева.-М.: Сфера, серия: Синяя птица , 2009

4. Попков,А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика.- /А.В.Попков. –М.: Советский спорт, 2005. -164с.

*Приложение 1*

**Комплексы упражнений утренней зарядки**

(Все упражнения выполняются под музыку)

1. И.п. – основная стойка(о.с.)

1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки, вдох;

3-4 - руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох.

Повторить 4 раза. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. И.п. – руки на пояс

1 - поворот головы направо; 2 - и.п.;

3 - поворот головы налево; 4 - и.п.;

5 - наклон головы вперед; 6 - и.п.;

7 - наклон головы назад; 8 - и.п.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи

3. И.п. – руки на поясе

1 - наклон вправо;

2 - и.п.;

3 - наклон влево;

4 - и.п.

Повторить 4 раза. Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

4. И.п. - ноги на ширине плеч

1 – левую руку вверх, правую вниз;

2-3 - рывки руками, вдох;

4 – вернуться в исходное положение, выдох.

Повторить упражнение 5 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

И.п. - ноги – на ширине плеч, руки свободно опущены.

Дышать 1,5 минуты животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, «надувая живот, как мячик», сделать вдох и задержать дыхание. Повторить упражнение 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число на 2. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.