

Государственное учреждение тульской области «Социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

«Как зарядка влияет на ребенка школьного возраста»

воспитатель
стационарного отделения п. Гвардейский
Мохова Галина Викторовна

Актуальность

В связи с проблемами со здоровьем детей их физическое воспитание становится актуальным как никогда. Физическое воспитание детей должно способствовать гармоничному развитию всех систем организма, закалять и повышать иммунитет. Если ребенок получает физические нагрузки только на уроках в школе, то этих нагрузок может оказаться недостаточно.

Каждое утро многие из нас делают зарядку, но некоторые без желания выполняют упражнения, а кто-то даже находит причины, чтобы её не делать вообще. Мы редко задумываемся над тем, для чего делаем зарядку и практически не знаем ничего о том, какую пользу для нашего организма она приносит.

1. 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, погулять и т.д. 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.

Методы исследования: анализ литературных источников; консультация специалистов; анкетирование.

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

2. Основная часть

2.1 Понятие утренней зарядки

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 гимнастике человек быстро и с пользой для здоровья переходит от сна к бодрствованию.

При выполнении сначала спокойных, затем более 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 более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день.

Правила утренней зарядки:

Утренняя зарядка делайте на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренной комнате при открытой форточке.

Костюм, в котором вы выполняете 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 Исследования

В своей работе я провела анкетирование. В начале 2025 года был проведен опрос среди моих воспитанников, так как в период с 7 до 10 лет вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии. Мною было опрошено 11 человек.

1. Делали ли Вы утреннюю зарядку дома?

Да 3 нет - 8

2. Делаете ли Вы ее удовольствием?

Да 2 нет 9

3. Знаете ли Вы о значении утренней зарядки?

Да 8 нет 3

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

От воспитателя 2 от друзей 3

От родителей 3 из книг, журналов из интернета -3

5. Посоветуете ли Вы друзьям делать утреннюю зарядку?

Да 3 нет-8

6. Влияет ли утренняя зарядка на дальнейшую Вашу работу?

Да, положительно 11

Да, отрицательно –

Нет -

Какие выводы можно сделать из ответов, опрошенных?

(Данный опрос показал, что утреннюю зарядку дети делали 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 быть бодрым;

Чтобы проснуться;

Для бодрости;

Для укрепления костей, ума, рук;

Чтобы быть здоровым;

Делает нас сильными;

Чтобы была утренняя энергия;

Чтобы не засыпать на уроке.

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 (Приложение 1)

Чтобы привить моим воспитанникам интерес к утренней гимнастике, мы создали комплекс упражнений, которые направлены на формирование осанки, укрепления зрения, улучшения 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 воспитанников.

3. Заключение

Ребенок должен самостоятельно укреплять организм, чтобы он в свою очередь активно боролся с вирусами. И для этого всего лишь нужно понять значимость утренней зарядки. Теперь я со своими воспитанниками ежемесячно

по утрам делаю зарядку. И я очень рада, что после проведенной мною работы, почти все мои ребята сделали для себя вывод, что делать по утрам зарядку просто необходимо.

Данная работа помогла мне сделать следующие выводы.

Чтобы привить воспитанникам интерес к самостоятельному выполнению утренней зарядки нужно:

1. Проводить утреннюю гимнастику в учреждении, 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.

5. Список литературы

1.Козырева,О.В. Оздоровительно-развивающие игры для школьников./О.В.Козырева .-М.: Просвещение, серия: Школьное воспитание, 2023.

2.Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!» /М.Д.Маханева.-М.: Сфера, серия: Синяя птица , 202.

3.Попков,А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика.-/А.В.Попков. – М.: Советский спорт, 2023.-164с.

4.Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе. – Москва «Чистые пруды», 2023.

5.www. <http://sport-kosa.ru>

6. <http://www.familyspace.ru>

Комплекс упражнений утренней зарядки

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.

5. 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.