**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа**

**Песчанокопского района**

***Инновационный проект***

****

**Авторы проекта воспитанники СШ:**

1. Смирнов Александр

(отделение «Бокса»)

1. Киреева Римма

(отделение «Художественной гимнастики»)

1. Бутримова Ольга

(отделение «Плавания»)

1. Медведнв Николай (отделение «Гиревого спорта»)

**Руководитель проекта:**

Зам.директора по УСР Афанасьева А.А.

с. Песчанокопское

2024 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | **2** |
| **Глава 1. Проектная работа по теме****«Зачем нужна утренняя зарядка?»**-Тема исследования-Гипотеза-Цель исследования-Задачи исследования-Методы исследования. | **4** |
| **Глава 2.Утренняя гимнастика, зарядка**-Цель утренней зарядки -Анкетирование-Семинар-Из истории утренней зарядки-Как правильно составить комплексы утренней зарядки?-Эксперименты | **5** |
| **Вывод** | **10** |
| **Перечень информационного обеспечения** | **11** |
| **Приложение** |  |
| **Презентация** |  |

***Где нет простора для проявления способностей,***

 ***там нет способностей.***

 Людвиг Фейербах

**Введение**

Любой урок физкультуры, любое учебно-тренировочное занятие или пребывание в спортивно-оздоровительном лагере можно сделать ярким и запоминающимся, интересным и увлекательным, но очень часто на теоретическую часть остается мало времени, иногда им приходится жертвовать в пользу игры, соревнования или совершенствования упражнений на технику и тактику.

А хочется показать своим обучающимся и другую сторону, что и в области физической культуры и спорта можно проводить очень интересные исследования и создавать проекты, да еще и напрямую связанные с развитием нашего организма, а значит познать самого себя и сделать много познавательных открытий.

Жизнь в детско-юношеской спортивной школе Песчанокопского района не прекращается и в летний период.

Программа лагеря была нацелена на развитие у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту в режиме активного отдыха в плане физического и духовного оздоровления подрастающего поколения.

Организуя работу в лагере, сотрудники лагеря исходили из того, что здоровье человека определяется его образом жизни, поведением и отношением к собственному здоровью и здоровью окружающих. Поэтому приоритетным направлением деятельности лагеря явилось формирование у детей здорового образа жизни, повышение уровня их санитарно-гигиенической культуры. Так как все это ведет к снижению заболеваемости, к сохранению и улучшению физического и психического здоровья, повышению защитных свойств организма.

Один из вариантов решения данной проблемы – это использование проектной деятельности.

Очень часто обучающиеся на тренировках в спортивной школе задают вопросы: *«Чем полезно то или иное упражнение для организма? Почему после тренировки или урока физкультуры болят мышцы и что сделать, чтобы такого не происходило?»*

Найти ответ на вопрос можно вместе с обучающимся, объяснив ему строение нашего организма и влияние на него физической нагрузки, а можно организовать его деятельность так, что он сам найдет истину в интересующем его вопросе и полученные в ходе его деятельности знания будут более прочными.

Занятия физической культурой или спортом – это деятельность, но любую физическую деятельность должна сопровождать активная умственная деятельность, которая способствует быстрому прохождению изучаемого материала и успешному освоению двигательными умениями и навыками.

Проекты по физической культуре и спорту могут быть как краткосрочные (например, в рамках одного занятия, недели, месяца), так и средне-срочными (в течение полугода).

Хочу поделиться опытом о том, как обычный вопрос обучающегося ***«Зачем нужна утренняя зарядка?»*** превратить в учебно-исследовательский проект. Работать над ним можно как на уроке физической культуре в школе, так и во внеурочное время, на примере нашего спортивно-оздоровительного лагеря в ДЮСШ, причем выполнить его по силам обучающимся с разной физической подготовкой, и по количеству участников он может быть как индивидуальный, так и групповой.

Я реализовала его в течении месяца с группой обучающихся, как проект направленный на пропаганду ЗОЖ, занятий физической культурой и спортом среди молодежи в рамках здоровьесберегающей программы «Наше здоровье в наших руках».

Обучающиеся размышляли о том, как способствует утренняя зарядка организованному началу учебного дня или даже просто обычного дня, улучшению самочувствия и настроения, а также работоспособности и успеваемости.

Проект привлек внимание обучающихся, тренеров-преподавателей к проблеме сохранения и укрепления здоровья.

Проект охватывает различные образовательные области: биологию, химию, физическую культуру. Самостоятельное исследование учащихся своего здоровья и факторов позволяет ответить на вопрос: *«Как сохранить своё здоровье и повысить работоспособность в течение дня?».*

По окончанию проекта ребята составили комплексы упражнений утренней зарядки. Материалы данной работы могут быть использованы как дополнительная информация для проведения самостоятельных занятий.

Проект также посвящен обучению исследовательской деятельности обучающихся. Работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованной литературы, приложений. Во введении показана актуальность исследования, определены цели и задачи, объект и предмет исследования, обозначена проблема исследования. В первой главе дана характеристика работоспособности, и утренней зарядки. Вторая глава будет посвящена практическому исследованию. В заключении сделаны выводы по проблеме исследования.

**Глава 1.**

**Учебно-исследовательский проект**

**«Зачем нужна утренняя зарядка?»**

Каждое утро мы должны делать зарядку, но многие ли её делают? С желанием или без желания выполняют упражнения, а кто-то даже находит причины, чтобы её не делать.

Мы редко задумываемся над тем, для чего делаем зарядку и практически не знаем ничего о том, какую пользу для нашего организма она приносит.

**Тема исследования**: посвящена утренней зарядке.

Самое драгоценное, что есть у человека – это его здоровье. Мы считаем, что ценить своё здоровье и заботиться о нем нужно с детства.

Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя зарядка.

Утренняя зарядка нацелена на то, чтобы мы проснулись. Приучить себя выполнять утреннюю зарядку ежедневно очень важно не только для укрепления здоровья, но и для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности во время всего дня.

**Гипотеза**

У нас возникло предположение, что если мы будем регулярно заниматься утренней зарядкой, то работоспособность и успеваемость будет повышаться.

**Цель исследования:**

Способствует ли утренняя зарядка –организованному началу дня, улучшению самочувствия и настроения. Провести теоретическое исследование по данному вопросу. Разработать анкету для проведения социологического опроса. Составить комплекс упражнений для утренней зарядки

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть историю появления утренней зарядки.
2. Собрать материал о утренней зарядке «Литературная страничка».
3. Создать различные варианты утренней зарядки.
4. Научиться правильно выполнять утреннюю зарядку.
5. Доказать необходимость утренней зарядки для обучающихся.
6. Определить как влияет утренняя зарядка на работоспособность и успеваемость.
7. Наблюдать за своим самочувствием и настроением.
8. Прививать интерес и любовь к систематическим занятиям утренней зарядкой.
9. Оформить результаты исследования.

**Методы исследования:**

* Теоретический анализ источников.
* Опрос «Зачем нужна утренняя зарядка?»
* Анкетирование: анкета для обучающихся.
* Эксперимент: Работоспособность обучающихся.
* Конкурс «Лучшая весёлая зарядка».

**Актуальность:**

Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьеукрепляющему осознанному поведению обучающихся является актуальной проблемой физического воспитания. т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется его поведение, складываются привычки. Отсутствие систематического и качественного обучения правилам здорового образа жизни направляет на поиск новых, более совершенных подходов в решении данного вопроса.

**Глава 2.**

**Что такое зарядка?**

Заглянем в словарь ЗАРЯДКА - Запас энергии, бодрости, физических сил. Толковый словарь Ушакова Д.Н.

***«ЗАРЯДКА - совокупность оздоровительных гимнастических упражнений»*** Толковый словарь Ожегова C.И.

Зарядка комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядка может сочетаться с бегом, закаливанием или моржеванием. И так….

**Утренняя гимнастика, зарядка** - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

**Целью утренней зарядки является** ускорение пробуждения организма. Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций. Такое состояние может сохраняться достаточно долго – до 2 часов. Но большинство из нас не могут позволить себе так долго «раскачиваться» по утрам. И вот, борясь с вялостью и желанием снова упасть в кровать, мы собираемся на учебу, а когда приходит время браться за дела, никак не можем сконцентрироваться.

**Основные задачи**, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

1. **Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др**.)
2. **Увеличить тонус нервной системы.**
3. **Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).**

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека. В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

**Анкетирование**

Мы провели анкетирование каждый в своей группе «Что я знаю о утренней зарядке?» и **«**Зачем нужна утренняя зарядка?»

Что показало анкетирование мы представили в виде диаграммы. (см приложение1)

КАКИЕ ВЫВОДЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ ОТВЕТОВ ОПРОШЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

* Большинство обучающихся не делают зарядку, из числа тех кто делает, делают её с удовольствием;
* Большинство узнали о значении зарядки от преподавателей в школе;
* На большинство зарядка влияет положительно;
* Зарядка способствует физическому развитию;
* Стимулирует учебную и трудовую деятельность;
* Даёт возможность чувствовать себя бодрее.

А что думают о зарядке специалисты? Физиологи подсчитали, что организму необходимо никак не меньше 10 часов физкультурных занятий в неделю. Утренняя зарядка и гимнастика необходима до занятий, до профессиональной деятельности. После сна, который продолжается 10-11 часов, функции организма понижаются, дыхание становится поверхностным, замедляется деятельность сердца, расслабляются мышцы, снижается кровяное давление. Поэтому после пробуждения некоторое время сохраняется сонливое, несколько заторможенное состояние. Зарядка и следующее за ней обтирание холодной водой содействуют переходу организма от сна к бодрствованию, созданию бодрого, рабочего настроения. Велико значение ежедневной утренней зарядки как важного средства воспитания организованности и дисциплины, развития воли и характера.

Какой вывод мы сделаем из слов специалистов? Согласно мнения специалистов можно сформулировать основные выводы о значении утренней зарядки:

* 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.

**Семинар на тему «Для чего нужна зарядка, чем она полезна?**

Выступление авторов проекта с докладом о значении утренней зарядки. (см. приложение 2-7)

**Из истории утренней зарядки**

Радиопередача «Утренняя зарядка» в первый раз в нашей стране вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Высоцкая(11 июня 1906 – 26 сентября 2000) диктор Всесоюзного радио, народная артистка СССР, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе. О.С.Высоцкая проводит первые уроки утренней гимнастики на телевидении. После Ольги Высоцкой долгие годы вёл передачи, длившиеся около 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки». Затем в 1970-х годах появились ещё две радиопередачи: в 7 часов 10 минут ежедневно начиналась «Утренняя зарядка для детей», а в 11 часов утра для взрослых «Производственная гимнастика».

**Как правильно составить комплексы утренней зарядки?**

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для обучающихся могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.

Под моим руководством, зам.директора по учебно-спортивной работе Гузиёвой Е. В.разработали самый простой и доступный для всех обучающихся комплекс утренней зарядки, который требует минимально затраченного времени, но приносящий максимальный эффект для организма. Мы в течении всего проекта регулярно выполняли этот комплекс утренней зарядки. Применяли его как агитационный материал для остальных учащихся училища.

**Комплекс утренней зарядки**

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

1. Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.
2. Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.
3. Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.
4. Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.
5. Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.
6. Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.
7. Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.
8. Восьмое упражнение –медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

ЧАСТОТА И ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ. Утренняя гимнастика должна быть регулярной. Лучше три дня подряд выполнять сорокаминутную утреннюю зарядку, чем провести одну двухчасовую и два дня пропустить. Именно постоянность, т.е. ежедневность (в выходные зарядку тоже необходимо выполнять), залог ее эффективности. Утренняя гимнастика должна быть умеренной. Если во время утренней зарядки вы переутомились (это проявляется в упадке сил, желании полежать, «тяжелой» голове), значит, просто потратили время зря. Упражнения должны приносить бодрость, заряд хорошего настроения и ощущение прилива энергии. Утренняя гимнастика должна быть разнообразной. Наш организм достаточно сложный «инструмент», и требует сложной «настройки». В вашу утреннюю зарядку должны входить: упражнения для спины и суставная гимнастика (5-7 упражнений), упражнения для бедер и ягодиц (для тех, кто испытывает проблемы с лишним весом), а также циклические упражнения (бег и прыжки). Утренняя гимнастика должна быть приятной. Лучше выполнять те упражнения, которые вам по душе, выполняя которые вы чувствуете себя комфортно. Одной из главных целей утренней зарядки это повысить тонус организма и поднять настроение. Поэтому необходимо выполнять те упражнения, которые вам по вкусу, которые приятно выполнять. Такие упражнения значительно полезней.

НАГРУЗКИ. При выполнении утренней зарядки следите за своим самочувствием. Выбранная вами нагрузка должна вызвать у вас удовольствие, а не усталость. Соответствие получаемой физической нагрузки функциональным возможностям организма определяется по самочувствию сразу же после утренней гимнастики, а также с помощью такого объективного показателя, как частота пульса. После наиболее сложных упражнений он может возрастать до 120 и более ударов в минуту. Частота пульса, допустимая при физической тренировке, проводимой ради укрепления здоровья, не должна превышать «200 минус возраст в годах». Если вы правильно выбрали уровень нагрузки, то уровень артериального давления и частота пульса восстанавливаются через 5 - 7 минут после ее выполнения. Если в конце утренней зарядки у вас появилась одышка и слабость, то необходимо уменьшить нагрузку.

ГИГИЕНА Утренняя зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После утренней гимнастики рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание.

**Эксперименты**

1. Эксперимент.

Ежедневно в течении 20 дней проводилась утренняя зарядка для воспитанников посещающих спортивно-оздоровительный лагерь. Вместо 10 минут общего построения- переклички, они выполняли зарядку.

В эксперименте принимали участие воспитанники тренера-преподавателя по футболу Нейфельд Е.Г.

По результатам проведённого эксперимента мы сделали **вывод**:

у ребят, которые выполняли утреннюю зарядку, работоспособность повысилась или осталась без изменений (хорошая). У тех, кто не выполнял комплексы утренней зарядки работоспособность понизилась (с хорошей на среднюю).

Сделав утреннюю зарядку в начале дня, они не уставали, а продолжали активно участвовать во всех спортивных мероприятиях в течение всего дня, что подтвердили нам тренеры-преподаватели задействованные в оздоровительно-воспитательной работе лагеря.

1. Эксперимент

Проводился на двух группах воспитанников школы - отделения «Бокса» и отделения «Плавания». Им предлагалось выполнить следующее задание: записать числа в последовательном порядке по убыванию на время.

В первой группе была проведена утренняя зарядка, а во второй не проведена.

Перед ребятами был квадрат, который был разделен по диагонали на две части. В прямом углу нижнего треугольника был указан его порядковый номер, а в верхнем - те же цифры в беспорядке, задача была записать числа, в последовательном порядке по убыванию. Начало и окончание работы фиксировалось на секундомере.

По результатам этого эксперимента мы сделали **вывод:**

-воспитанники, которые делали утреннюю зарядку, с заданием справились быстрее, а дети, которые не делали утреннюю зарядку медленнее.

В конце лагерной смены мы провели конкурс на лучшую веселую зарядку. Воспитанники всех групп активно приняли участие. Было предоставлено много комплексов зарядки. Каждая из спортивных групп презентовала свой.

Казалось бы, мелочь, утренняя зарядка – но сколько радости она принесла, сколько новых приятных ощущений.

Здесь проявляются дружеская поддержка и взаимопонимание. Мы не только окрепнули душой и телом, но стали ближе друг другу. Уж чего проще – «Весёлая зарядка»!

**Вывод:**

По результатам всей проделанной работы был сделан вывод, что через утреннюю зарядку можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но повышать работоспособность во время всего дня. Воспитанники с удовольствием выполняли интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дало особую сплоченность в коллективе, особенно среди групп первого года обучения. В результате проведенного исследования гипотеза подтвердилась.

В ходе работы над проектом дети занимались исследовательской деятельностью, в процессе которой им приходилось не только учиться обрабатывать данные анкеты, строить графики и диаграммы, но и сравнивать, анализировать и делать выводы о результатах деятельности. Работа с информационными ресурсами: литературой, интернетом повышает информационную компетентность детей. А творческая работа над созданием продукта проекта позволяет развивать потенциал личности. В целом хочется отметить, что проектная деятельность позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

**Дата**: июнь 2024г.

**Список литературы:**

1. Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949 1992 …
2. Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935 1940.
3. Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В. И., 1991г.
4. Уткин В. Л., Бондин В. И., «Атлас физических упражнений для красоты издоровья», М.: Физкультура и спорт, 1990г.
5. Микулич П. В., Орлов Л. П., «Гимнастика», М.: Физкультура и спорт, 1959г.
6. Куценко Г. И., «Книга о здоровом образе жизни», М.: Профиздат, 1987г.
7. Интернет ресурсы

–http://steroidman.ru/fitness/1389- utrennya...prazhnenij.html –

–http://www.diet-diet.ru/fitn/uprajn-1.htm

–http://spo.1september.ru/article.php?ID=2005021 01

**Приложения.**

**Презентация.**