Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №87»

636019 Томская область город Северск ул. Курчатова14

 **проект «Зарядка +»**

 команда «Ровесник»:

 Грачева Полина 4 класс

 Тупикина Жанна 6 класс

 Кораблева Варвара 4 класс

 Клементьева Алена 4 класс

 Князева Анастасия 6 класс

 Руководитель

 педагог-организатор

 Загвоздкина Г.Г.

 2021 г.

Оглавление

1. Введение стр.1
2. Анализ информационных источников (литературы) стр.1
3. Методика, материалы и оборудование стр.4
4. Результаты работы стр.6
5. Выводы стр.6
6. Список использованных информационных источников стр.6
7. Приложения стр.7 – 12

  **Введение**

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: *“Ни богатство, ни слава не делает еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”*

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

В современном обществе дети рождаются со слабым здоровьем, с отклонениями в развитии. Если ребенок будет заниматься физической культурой, то эти отклонения будут постепенно сглаживаться. Основой для оптимальной работоспособности на весь день является утренняя зарядка. Утренняя гигиеническая зарядка (гимнастика) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

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.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни — в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое — болезни почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет — 3 диагноза, 16–17 лет — 3–4 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

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

В дошкольных учреждениях обычного типа утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Когда ребенок приходит в школу этот процесс останавливается. Если только родители ведут здоровый образ жизни, то и ребенок дома продолжает делать зарядку. Но в школе этим никто не занимается, максимум это проводятся физкульт минутки.

Поэтому цель нашего проекта:

Привлечь обучающихся школы возраст 8 – 10 лет в период с декабря 2020 г. по февраль 2021 г. к регулярному выполнению утренней зарядки с вручением 300 буклетов комплекса упражнений и созданием видеоролика для самостоятельного выполнения в классе, дома.

Задачи проекта:

1. Провести опрос школьников с 1 – 4 классы о том, делают ли они зарядку.
2. Узнать правила выполнения утренней зарядки.
3. Подготовить комплексы утренней зарядки.
4. Провести в каждом классе, до начала первого урока зарядку от 5 - 10мин.
5. Изготовить буклеты и видео комплекс утренней зарядки.
6. Вручить буклеты обучающимся и видео комплекс классным руководителям с упражнениями для выполнения их и во время проекта, и после него самостоятельно дома. И выложить видео комплекс на школьную страницу ВКонтакте, в открытый доступ для детей и родителей школы.

Целевая аудитория

Учащиеся с 1 по 4 класс и их родители.

Ресурсы

* Команда проекта;
* Бумага, принтер для распечатки анкет, буклетов нам предоставила Детская организация школы «Ровесник»;

Партнеры проекта

* Библиотекари центральной городской библиотеки;
* Учителя физической культуры;
* Классные руководители;
* Администрация школы;
* Первичное отделение РДШ.

Этапы реализации проекта:

1.Организационно-подготовительный (декабрь 2020г.)

* Обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора;
* Определение цели и задач проекта;
* Подбор литературы, пособий, атрибутов;
* Проведение социологического опроса.

2. Основной (январь - февраль 2021 г.)

* Проведение ежедневно утренней зарядки 1 раз в неделю для каждого класса;
* Изготовление буклетов и запись видео комплекса;
* Вручение буклетов и размещение видео комплекса на странице Вконтакте.

3. Заключительный (февраль 2021г.)

* Обобщение результатов работы;
* Рефлексия команды проекта.

Ход реализации проекта.

**1 этап.**

На начальном этапе мы провели социологический опрос среди учащихся 1х - 4х классов для того, чтобы выявить тех, кто регулярно занимается зарядкой дома. (*Приложение 1*)

* <https://vk.com/public162767588?w=wall-162767588_148>

 В ходе проведённого опроса, в котором приняло участие 50 человек, у нас получились следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос анкеты** | **1 классы** | **2 классы** | **3 классы** | **4 классы** |
|  | **да** | **нет** | **да** | **нет** | **да** | **нет** | **да** | **нет** |
| 1.Полезна ли утренняя зарядка? | 75% | 25% | 72% | 28% | 80% | 20% | 85% | 15% |
| 2.Делаешь ли ты зарядку дома? | 18% | 82% | 15% | 85% | 11% | 89% | 9% | 91% |
| 3.Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры? | 4% | 96% | 3% | 97% | 4% | 96% | 2% | 98% |
| 4.Нужна ли зарядка в школе? | 65% | 5% | 74% | 26% | 50% | 50% | 57% | 43% |
| 5. Будешь ли ты делать зарядку в школе? | 70% | 30% | 72% | 28% | 51% | 49% | 60% | 40% |

По результатам опроса можно сделать вывод, что малый процент детей и их родителей выполняют утреннюю зарядку.

Далее с помощью социальных партнеров, библиотекаря Центральной городской библиотеки, учителей физической культуры нами был подобран методический материал о правилах выполнения зарядки *(приложение 2.)*

* <https://vk.com/public162767588?z=photo-162767588_457239306%2Fwall-162767588_154>

И разработан комплекс упражнений *(приложение 3*).

**2 этап.**

С подготовленным материаломежедневно мы проводили утреннюю зарядку для учащихся 1-х - 4-х классы. В кабинете, за 10 минут до начала первого урока. Раз в неделю в каждом классе. В период с 11 января по 11 февраля 2021г. Перед началом проведения комплекса в каждом классе мы рассказали и показали презентацию ребятам о пользе утренней зарядки.

* <https://vk.com/public162767588?w=wall-162767588_155>
* <https://vk.com/public162767588?w=wall-162767588_158>
* <https://vk.com/public162767588?z=video485824171_456239057%2F368cf8e0df5827f3d5%2Fpl_wall_-162767588>

По результатам проведённого опроса классных руководителей, был сделан вывод, что у детей, 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 учебного дня, дети не устают, а продолжают активно работать на уроках в течение всего дня.

После завершения проекта мы вручили ребятам буклеты с комплексом упражнений утренней зарядки для того, чтобы они выполняли их дома.

* <https://vk.com/public162767588?z=photo-162767588_457239307%2Fwall-162767588_154>

И записали видео комплекс для классных руководителей, чтобы они смогли с ребятами выполнять перед началом уроков ежедневно.

А также разместили буклеты и видео на школьной странице Вконтакте для всех обучающихся нашей школы и их родителей.

* <https://vk.com/public162767588?z=video485824171_456239105%2F59513dc2f0b94341d3%2Fpl_wall_-162767588>

В каждом классе мы подготовили амбассадора, который ежедневно будет проводить зарядку в своем классе. А классные руководители будут отмечать в специально подготовленном листе активности количество проведенных комплексов *(Приложение 4)*. Самый активный амбассадор, получит от нашей команды в конце четверти приз. Амбассадором может стать любой желающий ученик.

**3 этап**

Провели рефлексию в команде и считаем, что справились с поставленными задачами.

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 детей во время всего учебного дня. Дети с удовольствием выполняют интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дает особую сплоченность в коллективе.

Результаты:

1.Наш проект охватит 560 учащихся и родителей.

2. Было проведено 25 комплексов утренней зарядки.

5. К проекту привлечено 4 социальных партнера.

6. 2 видеозаписи комплекса упражнений.

7. Напечатано и вручено 300 буклетов.

8. Информационный охват – более 1000 человек узнают о нашем проекте, включая: учащихся, родителей, педагогов, партнеров проекта, подписчиков в социальных сетях.

Перспективы развития проекта:

Дальнейшую реализацию своего проекта планируем продолжить, мы подготовили видео запись музыкальной зарядки и оставили ролик в каждом классе для разучивания его ребятами на переменах. 7 апреля в День здоровья мы проведем на свежем воздухе флешмоб «Зарядка +». И пригласим всех, кто разучил наш комплекс для участия во флешмобе.

* <https://vk.com/public162767588?z=video485824171_456239106%2F1032b1bb954261613a%2Fpl_wall_-162767588>

***Зарядка это + здоровье, заряд бодрости на целый день и хорошее настроение!***

 Список литературы

1.Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В. И., 1991г.

2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Москва, 1990.

3. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать // Физическая культура в школе. - 2002. - №4. - С. 16-18.

4. Интернет-источники<https://urok.1sept.ru/articles/618059>

 *Приложение 1*

Анкета включала в себя следующие вопросы:

1. Полезна ли утренняя зарядка?
2. Делаешь ли ты зарядку дома?
3. Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры?
4. Нужна ли зарядка в школе?
5. Будешь ли ты делать зарядку в школе?

*Приложение 2*

 **Правила составления комплекса утренней зарядки**

Физические упражнения зарядки – простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Утренняя гимнастика направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения. Она должна состоять из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание.

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

Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность зарядки должны быть меньше, чем в дневных тренировках. Занятия не должны вызывать утомления. Длительность утренней зарядки может быть от 7-15 минут до нескольких десятков минут.

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

Основные правила выполнения зарядки:

* Утреннюю зарядку лучше всего делать в хорошо проветренном помещении;
* В удобной одежде, которая не будет стеснять движения;
* Включать в зарядку 8-9 упражнений и повторять каждое упражнение 6-7 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы;
* Правильное дыхание. Дышать свободно, через нос;
* После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

Главное при выполнении упражнений – не их количество и интенсивность, а **регулярность**. Должен соблюдаться строгий цикл: нагрузка и расслабление. Тогда мышечные волокна сердца будут увеличиваться, сердечная мышца и сосуды будут укрепляться, и польза от тренировок станет очевидной.

 *Приложение 3*

 **Комплекс утренней зарядки**

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

***Первое упражнение -*** наклоны головы, вращения.Упражнения с наклонами и поворотами **головой** способствуют повышению эластичности кровеносных сосудов и снимают их спазм.

***Второе упражнение*** - вращательные движения плеч. Упражнения для развития подвижности плечевого сустава и лопаток.

***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

***Четвертое упражнение*** - маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

***Пятое упражнение*** ***-*** приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

***Шестое упражнение*** - поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

***Седьмое упражнение*** - прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

***Восьмое упражнение*** - медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

*Приложение 4*

 Лист активности амбассадора в проекте «Зарядка +»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, Имя, класс амбассадора  | Дата проведения | Количество участников зарядки | Подпись классного руководителя |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |