

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДА РЖЕВА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Исследовательский проект
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

Работу выполнил:

обучающийся 6 класса

Козлов Артем

Руководитель:

учитель физической культуры

высшая категория

Савина Марина Анатольевна

г. Ржев 2016

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

ЦЕЛЬ: ВЫЯСНИТЬ :ЗАНИМАЮТСЯЛИ И КАКЧАСТО ОБУЧАЮЩИЕСЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ. И ЧТО ДЕТИ ЗНАЮТ О ЕЕ ЗНАЧЕНИИ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ В СВЯЗИ СО СНИЖЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ И УХУДШЕНИЕМ ИХ ЗДОРОВЬЯ В ВЕК «КОМПЬТЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ».

ГИПОТЕЗА: Здоровье в порядке спасибо зарядке.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Беседы с медработником школы.
2. Беседы с учителем физкультуры Савиной М.А.
3. Опросы и анкетирования классных руководителей и ребят нашей школы.
4. Работа с теоретическим материалом, в том с интернетисточниками.
5. Анализ и сопоставление.

НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ: в работе предпринята попытка выявить причины нежелания заниматься утренней гимнастикой.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: элементы доклада можно использовать как на уроках физкультуры, ОБЖ, биологии, так и на классных часах.

Содержание

Введение.....	4
1.Сущность утренней гигиенической гимнастики.....	
1.1 Значение утренней гигиенической гимнастики.....	5
1.2 Методические указания к использованию физических упражнений в комплексах утренней гигиенической гимнастики.....	7
2.Опрос учащихся.....	8
2.1 Результаты опроса.....	9
3.Структура и содержание утренней гигиенической гимнастики.....	
3.1 Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.....	11
3.2 Самоконтроль для занимающихся утренней гигиенической гимнастикой.....	16
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

Введение

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями.

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

1. Сущность утренней гигиенической гимнастики.

1.2 Значение утренней гигиенической гимнастики

Дело в том, что во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленнее, чем во время бодрствования, биение сердца становится медленнее и кровь густеет. Нервная система, как и весь организм, тоже отдыхает и, после пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Причём состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов. Но, как это, ни прискорбно, многие из нас не могут себе позволить лечь обратно в постель и дать организму спокойно перейти в состояние бодрствования. Приходится полусонными добираться до работы или учёбы, всю дорогу клевать носом и безуспешно пытаться сконцентрироваться. «Поднять подняли, а разбудить забыли», – шутим мы, глядя друг на друга в начале рабочего дня.

Зато благодаря утренней зарядке, которая может проходить всего 10-15 минут, происходит полная нормализация организма, сон уходит. А при регулярных занятиях зарядкой, хотя бы пять дней в неделю, у организма человека повышается общий тонус, замедляются процессы старения, так же нормализуется обмен веществ, а значит, снижается и риск ожирения. Вы будете существенно экономить на лекарствах, если будете ежедневно уделять 15 минут утренней зарядке. Благодаря ей, усиливаются защитные процессы организма, укрепляется иммунитет, простуды беспокоят гораздо реже. Приобщаться к здоровому образу жизни, выполняя упражнения по утрам полезно абсолютно всем, ваше собственное здоровье вас за это и поблагодарит.

Первое, что должен знать человек, который только начинает заниматься утренней зарядкой – это то, что в это время ни в коем случае нельзя проводить комплекс серьезных упражнений. После пробуждения наш организм не расположен к тяжёлым нагрузкам, да и главная задача утренней зарядки – это не накачивание мышц и повышение спортивной формы. Это мы оставим для тех, кто серьезно увлечен спортом, занимаются по специальным программам и получают спортивное питание. Наша задача – победить собственную лень, приобщиться к спорту, привести организм к нормальной работоспособности и получить бодрый энергетический заряд на весь день. По мнению профессиональных инструкторов по фитнесу, готовиться к утренней зарядке нужно с вечера. Например, ложась спать, попробуйте представить, каким хорошим будет ваше пробуждение, как вы вовремя поднимаетесь, открываете шторы, и в окна начнёт светить яркое солнышко. Вы включаете любимую музыку, неторопливо умываетесь, а затем проводите серию упражнений. А потом с положительным зарядом энергии и улыбкой отправляетесь по своим делам. Именно благодаря таким мыслям, мозг, запрограммированный на действие ещё вечером, подтолкнёт вас утром к их выполнению.

1.2 Методические указания к использованию физических упражнений в комплексах утренней гигиенической гимнастики.

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. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы - Состояние здоровья организма - Общую физическую подготовленность организма - Индивидуальные биологические ритмы организма

Я предлагаю комплекс упражнений максимально приближенный к универсальному.

2.Опрос обучающихся нашей школы (начальная школа,5-6 классы)

Ответьте на вопросы

- Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
- Какую пользу она приносит?
- Какие упражнения вам больше всего нравятся?
- Какие упражнения вы бы хотели выполнять (новые)?
- Нравится ли вам выполнять утреннюю гимнастику?

Составьте примерный комплекс упражнений для своей утренней гимнастики.

2.1 Результаты опроса.

Класс	Кол-во занимающихся чел.
1	
2	9
3	3
4	5
5	7
6	2
Итого:	44
Всего обучающихся в классах	110

Между тем, состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным Минздрава, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, около 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 4% считаются здоровыми.

Из-за плохого состояния здоровья более 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от уроков физической культуры. В 2011 году численность учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составляла 963 тыс., а в 2015 году – 1 млн.705 тыс. человек.

А ведь именно эти дети, в первую очередь, должны заниматься оздоровительной физкультурой, потому что недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечной системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма. Низкий исходный уровень здоровья детей сказывается и на их адаптации к учебным

нагрузкам. По этому поводу известный педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что 85 % неуспевающих учеников отстает от сверстников не по причине лени или нерадивости, а из-за физических недугов, болезней, следствием которых является инстинктивное сокращение нагрузок на ослабленный организм.

По утверждению ученых, объем двигательной активности детей школьного возраста должен составлять не менее 6 ч в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам.

А ведь не многие задумываются о том, что только при переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает на 50%. Урок физкультуры всего на 11% удовлетворяет потребность двигательного режима школьника, и не надо забывать о том, что он проводится всего 3 раза в неделю. Так как же полностью удовлетворить двигательные потребности ребёнка? Ведь его растущий организм требует именно этого.

Причины нежелания занятием утренней гимнастикой .

Лень, отсутствие времени, компьютер, подольше поспать.

И КАК РЕЗУЛЬТАТ :БОЛЕЗНИ,ОЖИРЕНИЕ,ГИПОДИНАМИЯ.

Гиподинамия является причиной частых головных болей, переутомления, понижения работоспособности и слабой физической подготовленности детей. И сразу же возникает проблема в лечении различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, - это нарушение обмена веществ, проблемы с избыточным весом ребенка, нарушение осанки и возникновение уплощённости стопы, что в будущем приводит к необратимым последствиям в здоровье ребёнка.

3. Структура и содержание утренней гигиенической гимнастики

3.1 Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

1. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.



2. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднять обе руки, одновременно отводя назад ногу, и вернуться в исходное положение.

Затем то же, отводя назад другую ногу.



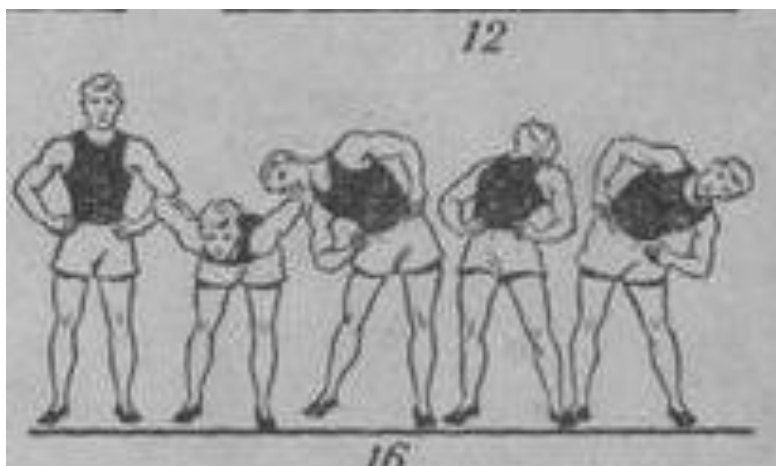
3. Исходное положение основная стойка, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе в правую и левую сторону.



4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения руками попеременно вперед и назад.



5. Стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклоны вперед, назад, влево, вправо.
Дыхание равномерное, темп средний.



6. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.



7. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.



8. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой, левой и двух сразу ногах. Дыхание произвольное. Темп средний.



9. Упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки, потянуться. Выдох. Опуститься на всю ступню, немного наклониться вперед, опустить и расслабить руки.



10. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.



3.2 Самоконтроль для занимающихся утренней гигиенической гимнастикой

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять 120 - 150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может несколько колебаться в каждой части Зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической зарядки можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности - одного из главных условий роста профессионального мастерства и летного долголетия.

Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при использовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий. Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетании, а регулярность - в ежедневных занятиях.

Заключение

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она для городских жителей, а также для тех, чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении, так называемая «сидячая работа».

Список литературы

1. Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В. И., 1991г.
2. Уткин В. Л., Бондин В. И., “Атлас физических упражнений для красоты и здоровья”, М.: Физкультура и спорт, 1990г.
3. Микулич П. В., Орлов Л. П., “Гимнастика”, М.: Физкультура и спорт, 1959г.
4. Куценко Г. И., “Книга о здоровом образе жизни”, М.: Профиздат, 1987г.

