

Проект на тему *«Польза утренней зарядки»*



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

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.

Известно, что «подвижные» дети легче и лучше учатся, меньше конфликтуют со сверстниками и взрослыми.

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

Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

**ЦЕЛЬ: РАСШИРЕНИЕ ЗНАНИЙ О ПОЛЬЗЕ
УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ, ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

Задачи:

- Раскрыть историю появления утренней зарядки.
- Узнать значение утренней зарядки на организм человека.
- Разработать и провести анкету на тему «Зачем нужна утренняя зарядка».
- Составить комплекс упражнений для физзарядки.
- Определить, как влияет утренняя зарядка на работоспособность младших школьников.
- Прививать к систематическим занятиям утренней зарядкой через выступление агитбригады.
интерес детей и любовь

ПЛАН РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ

Узнали историю появления утренней зарядки, влияние утренней зарядки на организм человека.

Разработали и провели анкету «Зачем нужна утренняя зарядка».

Составили комплекс упражнений для физзарядки.

«УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА» ПЕРВЫЙ РАЗ В НАШЕЙ СТРАНЕ ВЫШЛА 2 ЯНВАРЯ 1929 ГОДА. ЕЁ ВЕДУЩЕЙ БЫЛА ОЛЬГА ВЫСОЦКАЯ.



ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!

Fishki.net

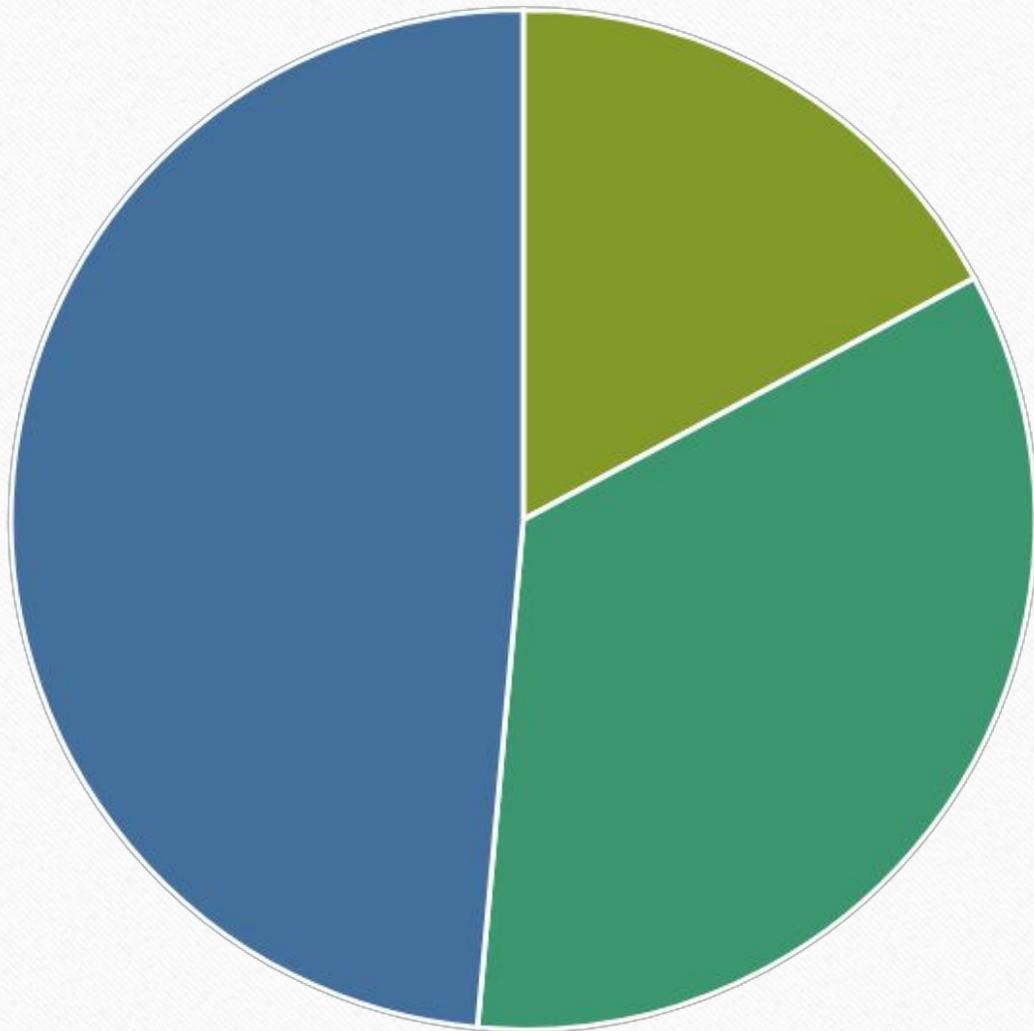
ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ УШАКОВА Д.Н.:

ЗАРЯДКА - СОВОКУПНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Целью утренней зарядки ускорение пробуждения полного организма.
После сна, кровь циркулирует медленно, и если не сделать утреннюю зарядку дома, то такое состояние может длиться до 2 часов.



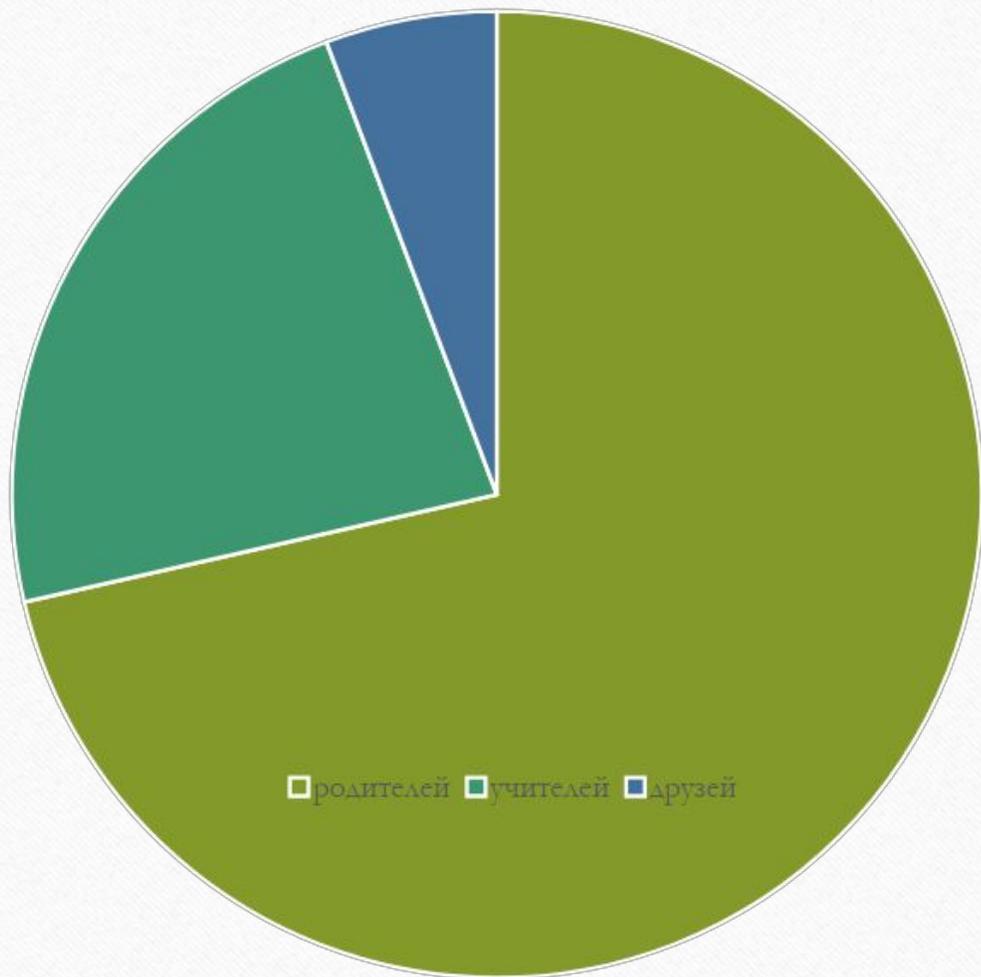
Делают зарядку



6 нет

12 да

17 иногда



**ОТ КОГО ВЫ УЗНАЛИ О ЗНАЧЕНИИ
УТРЕННЕЙ
ЗАРЯДКИ?**

от учителей 8

от друзей 2

от родителей 25

Правила утренней зарядки

- От зарядки нужно получать удовольствие
- Утренняя зарядка должна состоять из 5-10 упражнений, каждое из которых необходимо повторить около 10 раз.
- Утренняя зарядка должна проходить в спокойном темпе.
- Лучше всего делать в проветренном помещении.
- Утреннюю зарядку нужно делать регулярно!
- Повышает интерес к утренней зарядки это музыкальное сопровождение.

ВЫВОД

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
- Обладает закаливающим действием.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.



*Мы
выбираем
ЗДОРОВЬЕ!*

