**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Дальнезакорская средняя общеобразовательная школа**

Социальный проект

**«На зарядку становись!»**

*(для учащихся начальных классов)*

Работа учащихся 8 класса:

Постикова Сергея

Руководитель проекта:

Сидорова Алла Ивановна

Работа допущена к защите «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Подпись руководителя проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Сидорова А. И./

с. Дальняя Закора

2023г.

**Оглавление**

1.Обоснование темы проекта ……………………………. 3

2.План по осуществлению проекта …………….…….…. 3

3.Описание проекта. ……………………………………… 4

4. Итоги работы … …………………………………… ..…6

5. Литература/ источники информации.…………….……6

**Обоснование темы проекта**

Каждое утро я прихожу в школу, где ребята перед началом перового урока выполняют утреннюю зарядку, но некоторые без желания выполняют упражнения. Когда я дежурил в школе, то замечал, что дети прячутся в кабинетах, а кто-то даже находит причины, чтобы ее не делать вообще. Есть те, кто с радостью готов ее делать, а другие считают зарядку ненужным занятием. Мы редко задумываемся над тем, зачем мы делаем зарядку и практически не знаем ничего о том, какую пользу для нашего организма она приносит. И я решил, ситуацию изменить.

Мне пришла идея использовать готовые комплексы упражнений для утренней зарядки, рассчитанный для младших школьников, чтобы дать заряд бодрости на весь день, заинтересовать детей к выполнению утренней зарядки.

**Цель:** разработать комплекс утренней гимнастики для младших классов.

**Задачи:**

1.провести анкетирование среди учащихся 1-4 классов, анализ анкет;

2.найти комплекс упражнений для утренней зарядки в сети Интернет;

3.подобать интересные упражнения для утренней зарядки;  
4.подготовить и провести выбранные упражнения с учениками 1-4 классов;

**Для кого осуществляется проект:** для учащихся 1 - 4-х классов.

**Проектный продукт:** комплекс упражнений под музыку для утренней зарядки.

**План по осуществлению проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Месяц** |  |
| 1 | Подготовительный | Сентябрь | Выбор темы проекта, постановка цели и задач |
| 2 | Основной | Октябрь - декабрь  Январь  Февраль-март | 1.Анкетирование  2.Поиск информации  3.Составление музыкального комплекса упражнений.  4. Подготовить и провести интересные упражнения. |
| 3 | Заключительный | Апрель | Оформление работы, подготовка презентации,  Защита проекта. |

**Описание проекта**

Чтобы узнать, насколько моя работа актуальна, я решил провестиопрос среди учеников 2 - 4 - ых классов, предложив им анкету **(Приложение 1).** Далее мы обработали данные анкет. В ходе анкетирования нами было опрошено 20 учащихся 2-4 классов. С учетом того, что первоклассники еще не могут читать, для них мы провели устный опрос.

Мы выяснили, что основная часть опрошенных детей на вопрос:

Хотели бы вы от старших детей отдельно выполнять зарядку? Как выяснилось, ответили положительно - 16 человек, 4 учащихся не хотят выполнять зарядку без старшеклассников. На следующий вопрос: «Интересна ли зарядка в школе?» - 13 школьников ответили, что зарядка не интересна, а нравиться зарядка - 7 учащимся. На третий вопрос: «Часто ли ты пропускаешь зарядку?» ответили - 12 человек отрицательно, 8 человек ответили положительно.

Проанализировав данные анкет, мы пришли к выводу, что ребята хотели бы отдельно от старшеклассников заниматься зарядкой, а также поняли, что дети хотят выполнять более интересные упражнения утренней зарядки. Большинство из учащихся младших классов заинтересованы в зарядке.

И в очередной раз убедились в необходимости создания проекта «На зарядку становись!».

Сначала я решил узнать: как правильно делать зарядку? В школьной библиотеке я взял книгу: «В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс». В этой книге был раздел, посвящённый утренней зарядке. В ней говорится об основных правилах зарядки.

1.Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду).

2.Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.

3.Включать в зарядку 8-9 упражнений и повторять каждое упражнение 6-8 раз. Меньшее количество раз не принесет пользы.

4. Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно через нос.

5.Упражнения выполняй с предметом и без предмета.

6.Продолжительность гимнастики не должна превышать 5- 6 минут.

Затем я обратился за дополнительной информацией к учителю физкультуры Сидоровой Алле Ивановне. Она мне порекомендовала учебное пособие: «Общеразвивающие упражнения для младших школьников». В этом пособии я прочитал: что основу гимнастики составляют физические упражнения для различных мышечных групп. В утренний комплекс должны включаться упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Наклоны вперед, назад, в стороны, мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки). Заканчивать комплекс необходимо ходьбой. Утреннюю зарядку хорошо делать под бодрую, ритмическую музыку.

После, я воспользовался Интернетом и нашёл разминки в стихах, а также музыкальные физкультминутки. И я остановился на музыкальных физкультминутках. Физкультминутка включает несколько упражнений,

напоминающих зарядку. Мне кажется, что малыши будут только рады покрутиться и помахать руками. У них появиться стимул не опаздывать, ведь зарядка – то музыкальная. Она выполняются обычно под музыку популярных детских песен.

Я решил выбрать физминутки которые, на мой взгляд, понравились бы ученикам младших классов это: «Веселая зарядка», « Зумба - Кидс», «Потанцуйка», «Танцевальный марафон», «Кукутики – зарядка», «Цыплятки» и еще несколько физкультминуток.

Закончив теоретическую часть я перешёл к практической. Скачал материал на флешку и воспользовался телевизором. Так как в понедельник зарядка не проводится, я решил во вторник провести танцевальные физкультминутки на втором этаже, заранее предупредив учеников младших классов. Построил ребят в одну шеренгу и провел расчет на первый, второй, третий. Разомкнув детей, и соблюдая технику безопасности, мы начали выполнять упражнения. В этот день я провел несколько физкультминуток найденных в Интернете. В процессе гимнастики я следил за качеством выполнения упражнений, осанкой, исходным положением и давал указание. Каждое утро младшие классы собирались на втором этаже. Через две недели я начал вызывать ребят для проведения зарядки, где дети выходили и показывали упражнения. Я заметил, что не всем детям хотелось выполнять разминку, двое учащихся часто задерживались на зарядку, и без интереса стояли, смотрели на нас, а вот девочки из пятого класса, наоборот, присоединились к нам. И было видно, что им нравится вместе с нами выполнять зарядку. После проведенного комплекса упражнений я спрашивал ребят, какая из них понравилась больше всего? Некоторые физкультминутки ребята знают и выбрали новые, ранее не использовавшиеся.

Следующим шагом моей работы было проведение второго анкетирования, **(Приложение 2),**  чтобы узнать, что изменилось при проведении разминки. Было опрошено 18 учащихся 2-4 классов. На вопрос: Понравилась ли вам музыкальная зарядка? 14 человек ответили положительно, 4 ученика ответили отрицательно. Следующий вопрос: Что изменилось при проведении зарядки? 10 человек ответили, что при выполнении зарядки они танцуют, 5 учащихся ответили, что изменились движения, 3 человека ответили, стали проводить на втором этаже. На вопрос: Хотели бы вы вернуться к старшим школьникам? 12 человек ответили, что не хотят, а 6 человек хотят к старшим школьникам.

Проанализировав данные анкет, мы пришли к выводу, что ребятам нравится, выполнять под музыку упражнения. Разминка стала проходить спокойнее. Также мы поняли, что большинство ребят не хотят возвращаться к старшеклассникам.

Выполняя ежедневно зарядку с малышами, я задумался, кто же будет контролировать проведение зарядки?

Далее я решил выйти на совет старшеклассников. Мы договорились, что проведение гимнастики до занятий будут организовывать наши физорги, но я заметил, что физорги опаздывали на зарядку или вообще не приходили. И я решил, сам контролировать зарядку.

В течении трех недель, мы проводили зарядку для младших школьников и как показал опрос, учащиеся ждут веселую зарядку. Дети выполняют интересные упражнения все вместе, под звуки веселой музыки, они получают массу положительных эмоций, которые остаются на протяжении всего дня. И если такая гимнастика доставляет удовольствие, пусть она всегда и будет в нашей школе.

Музыкальные физкультминутки можно использовать индивидуально для учащихся, учителям на часах здоровья и на летней оздоровительной площадке. Такую музыкальную физкультминутку также можно проводить и в детском саду.

**Заключение**

В заключение мы можем сказать, что цель нашей работы была достигнута. Были выполнены поставленные в начале работы задачи:

- провели анкетирование среди учащихся 1-4 классов;

- обработали результаты анкет;

- нашли готовые комплексы упражнений в сети интернет;

- подобрали и провели музыкальную зарядку;

Таким образом, мы сделали вывод, что есть много интересных упражнений для зарядки. Утренняя зарядка позволяет поддерживать мышцы тела в тонусе. Одним из мероприятий, способствующим улучшению самочувствия и настроения, и оказывающие благоприятное воздействие на здоровье организма является утренняя физическая зарядка.

И как говорит народная пословица: «Зарядку делай каждый день, пройдут усталость, вялость, лень!»

В ходе своей работы я научился скачивать видеоролики с интернета и проводить музыкальную зарядку с младшими школьниками.

**Источники информации**

1. В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура». Москва «Просвещение» 2013.

2. Л.А. Смирнова. Общеразвивающие упражнения для младших школьников- М. Гуманит. изд. центр Владос, 2003.- 160с.

3. <https://ucthat> - v-skole/ru\ biblioteka\fizkultmihutki

4. [http://matveyrybka.ucoz.ru./news/fi 05-22-337](http://matveyrybka.ucoz.ru./news/fi%2005-22-337)

5. [https://mdo59.edu.yar.ru\ihhovasii-\obrazovatelhie -](https://mdo59.edu.yar.ru\ihhovasii-\obrazovatelhie%20-) texholodii

**Приложение 1**

Анкета для школьников

1. Часто ли ты пропускаешь зарядку? (да, нет) ­­­­­­­­­­­­­­­­

2. Интересна ли зарядка в школе? (да, нет)

3. Хотели ли бы вы отдельно от старших детей проводить зарядку? (да, нет)

4. Нужна ли зарядка в школе? (да, нет)

5. С удовольствием ли ты делаешь зарядку в школе? (да, нет)

**Приложение 2**

Анкета

1.Скажите, вам понравилась, музыкальная зарядка? (да или нет)

2.Что изменилось при проведении зарядки?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Вы хотите вернуться к старшим школьникам? (да или нет)