

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Тема: «На зарядку становись!»

Проект

Выполнили обучающиеся объединения
«Оздоровительная гимнастика»

Клименко Виктория, 12 лет (4 кл.)

Багин Артем, 9 лет (3 кл.)

Грищенко Данил, 8 лет (1 кл.)

Лозов Артур, 7 лет (1 кл.)

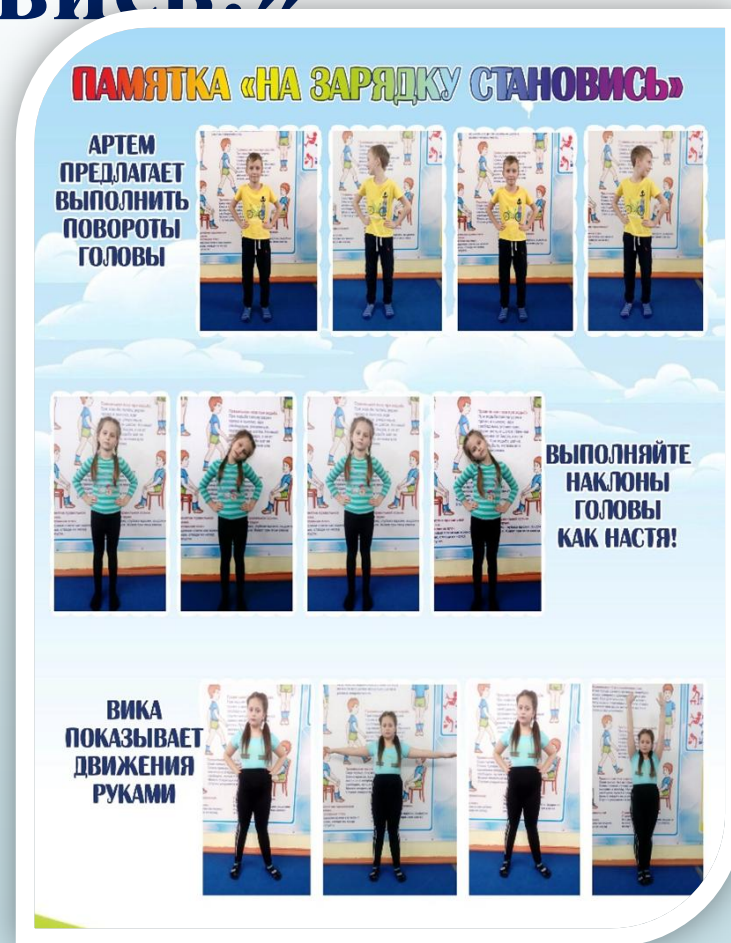
Ханбикова Анастасия, 7 лет (1 кл.)

Седеева Алена, 8 лет (1 кл.)


Щербаков Михаил, 9 лет (3 кл.)

Научный руководитель: Зырянова М. В.,


педагог дополнительного образования ЦРТДиЮ



п. Чегдомын 2019 г.

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the page.

Физкультура и спорт должны присутствовать в жизни каждого человека. Самым простым и доступным способом укрепления и сохранения здоровья является утренняя гимнастика.



Цель: привлечение интереса детей к выполнению утренней гимнастики.

► **Задачи:**

- изучить специальную литературу и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии утренней гимнастики;
- провести опрос среди детей и взрослых по теме «Влияние утренней зарядки на здоровье человека»;
- составить комплекс утренней гимнастики, создать буклет с фотографиями и подарить их обучающимся и работникам ЦРТДиЮ.

План работы творческой группы

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	февраль	педагог
2.	Проведение анкетирования среди обучающихся ЦРТДиЮ	февраль	педагог участники проекта
3.	Анализ данных анкеты	1-10 марта	Педагог и участники проекта
4.	Подбор упражнений для буклета	1-15 марта	участники проекта
5.	Создание буклета	15-21 марта	участники проекта
6.	Распространение буклета среди детей и работников ЦРТДиЮ	22 марта -10 апреля	участники проекта
7	Анализ проведенного мероприятия	3 апреля	Педагог и участники проекта

Основная роль утренней зарядки – взбодрить организм и привести его в тонус. Бодрость, полученная утром во время зарядки, способствует хорошему настроению и высокой работоспособности в течение дня.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Составляя комплексы упражнений утренней зарядки для детей, женщин, мужчин и пожилых людей нужно знать и соблюдать некоторые особенности.



Анкета

Ваш пол ж или м (нужное подчеркнуть)

Ваш возраст 7-10; 11-15, 16-18; 19-28; 29-35; 36-45; старше 45 лет (нужное подчеркнуть)

1. Как Вы думаете, полезна ли утренняя зарядка?

да нет (подчеркните свой ответ)

2. Делаете Вы зарядку дома?

да нет (подчеркните свой ответ)

3. Делают ли утреннюю зарядку другие члены Вашей семьи?

да нет (подчеркните свой ответ)

4. Нужна ли зарядка в школе?

да нет (подчеркните свой ответ).

5. Посещаете ли Вы спортивную секцию?

да нет (подчеркните свой ответ).

6. Знаете ли Вы упражнения для выполнения утренней зарядки?

да нет (подчеркните свой ответ)

7. Что дают человеку занятия физкультурой и спортом?

ПАМЯТКА «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ»

АРТЕМ
ПРЕДЛАГАЕТ
ВЫПОЛНИТЬ
ПОВОРОТЫ
ГОЛОВЫ



ВЫПОЛНЯЙТЕ
НАКЛОНЫ
ГОЛОВЫ
КАК НАСТЯ!

ВИКА
ПОКАЗЫВАЕТ
ДВИЖЕНИЯ
РУКАМИ



АРТУР
ПРЕДЛАГАЕТ
ВЫПОЛНИТЬ
НАКЛОНЫ
ТУЛОВИЩА

ДЕЛАЙТЕ
НАКЛОНЫ
ТУЛОВИЩА
С МИШЕЙ!



ДЕЛАЙТЕ
НАКЛОНЫ
ВПЕРЕД
КАК АЛЕНА!



ПРИСЕДАЙТЕ
ВМЕСТЕ
С ДАНИЛОМ!



СОЧЕТАЙТЕ
ДВИЖЕНИЯ
РУК
С НАКЛОНАМИ

МАХИ
ПРЯМЫМИ
НОГАМИ
ДЕЛАЕМ
С НАСТЕЙ



МИША
ПРЕДЛАГАЕТ
ВЫПОЛНЯТЬ
ХЛОПКИ
ПОД КОЛЕНОМ!

САША
ПРЕДЛАГАЕТ
ВЫПОЛНИТЬ
ПОДЪЕМ
ТУЛОВИЩА!



ПОПРОБУЙТЕ
ПРОГНУТЬСЯ
КАК АЛЕНА



Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за 1 ед.	Общая стоимость
1.	Бумага А4	30 шт.	1 руб.	30 руб.
2.	Цветная распечатка буклета с ламинированием и прошиванием	1 шт	300 руб.	300 руб.
3.	Цветная распечатка буклетов	5 шт.	60 руб.	300 руб.
Итого:				630 руб.

ВЫВОДЫ:

- ▶ - зарядка по утрам – это необходимый процесс, необходимый для пробуждения организма и приведения его в тонус.
- ▶ - проведя анализ ответов на вопросы анкеты, мы сделали вывод, что люди понимают положительное значение утренней зарядки, многие знают упражнения для утренней зарядки, но не делают ее по причине нежелания.
- ▶ - в помощь тем, кто понимает значимость утренней зарядки и решил сохранять и укреплять здоровье вместе с нами, мы составили комплекс физических упражнений, большинство упражнений буклета смогут применять люди разного пола и возраста.

Список литературы и Интернет-источников

- 1. Аранская О. С., И. В. Буряя, Проектная деятельность школьников, М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
- 2. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М. – 2003 г. 136 с.
- 3. Столбов В.В. История физической культуры: М. 2009 г. 245 с.
- 4. http://pedlib.ru/Books/3/0248/3_0248-1.shtml Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей.
- 5. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей" Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М. И. Иванова)
- 6. Куценко Г. И., “Книга о здоровом образе жизни”, М.: Профиздат, 1987г.



Спасибо за внимание!