Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия
города Урюпинска Волгоградской области

Может ли гимнастика помочь в учебе?

(двигательные упражнения для успешной учебы в школе)

Работу выполнила
ученица 2-б класса
Вишнякова Дарья
Консультант:
учитель начальных классов
Кривобок Елена Владимировна

Урюпинск 2011 г.

Тема исследования: роль гимнастики в развитии организма человека.

Цель исследования:

- ознакомиться с различными развивающими упражнениями учебной гимнастики;
- доказать, что данные упражнения важны для сохранения здоровья человека и развития умственных способностей;

Задачи исследования:

- изучить и проанализировать литературу, освещающую эту тему;
- описать пользу гимнастики для людей разного возраста;
- уточнить, что упражнения помогают человеку умственно развиваться;
- узнать отношение взрослых и детей к гимнастике.

Объект исследования: человек.

Предмет исследования: влияние гимнастики на здоровье человека.

Гипотеза исследования: предполагаю, что гимнастика - настоящий друг в укреплении организма человека и его функций.

Методы исследования:

- Анализ научной литературы;
- Наблюдение;
- Анкетирование;
- Интервью;
- Эксперимент
  («Гимнастика- мой друг»- классный час, разработанный учеником);
- Сравнение полученных результатов.

08/02/2011

08/02/2011

08/02/2011

08/02/2011

08/02/2011

08/02/2011

Мои исследования

В опросе участвовало 39 учеников: 17 девочек и 22 мальчика.
Вот какие получились результаты:

Таблица 1

пол	Гимнастика-друг	Гимнастика-случайность
мальчики	19	3
девочки	10	7

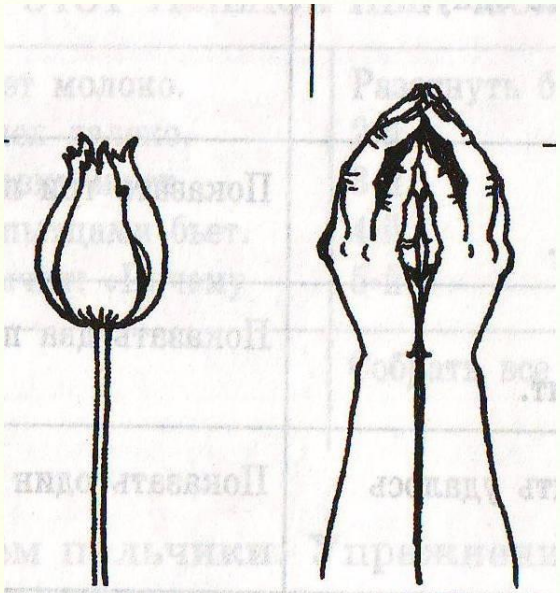
Взрослые различного возраста: 14 человек, из которых 9 женщин и 5 мужчин.
И вот, что интересно:

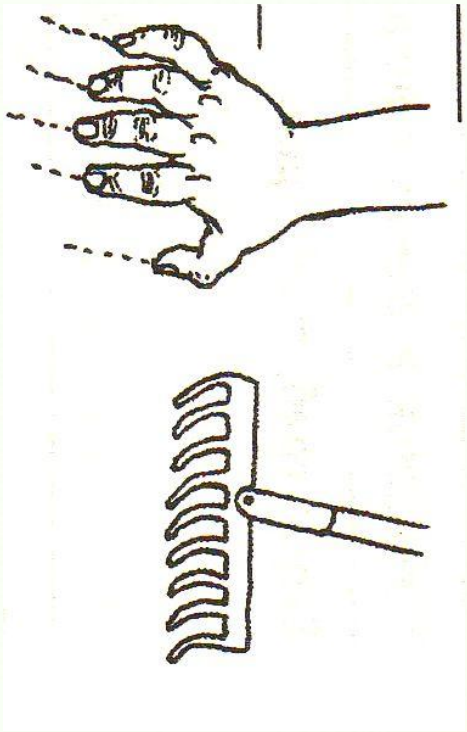
Таблица 2

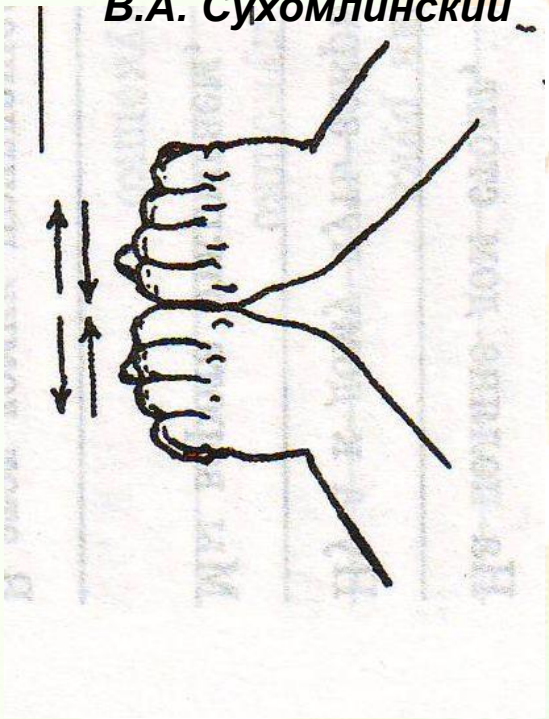
	Гимнастика-друг	Гимнастика-случайность
бабушки	9	0
дедушки	5	0

Пальчиковая гимнастика – гимнастика, развивающая мелкую моторику рук

Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев.
В.А. Сухомлинский







«Бутончик»
Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете

Ладошки- хлопушки,
где вы бывали?
Много работали? - Да!
Рылись в песочке.
Пекли пирожочки.

«Краб»
-В синем море краб живёт,
быстро лапками гребёт.
Тихо краб ползёт по дну,
ищет там себе еду.

«Дельфины»
-Дельфины кувыркаются и по волнам катаются.
На спинке, на животике плывут, как пароходики.

Игры, развивающие мелкую моторику рук

Пальчиковый театр

пазл

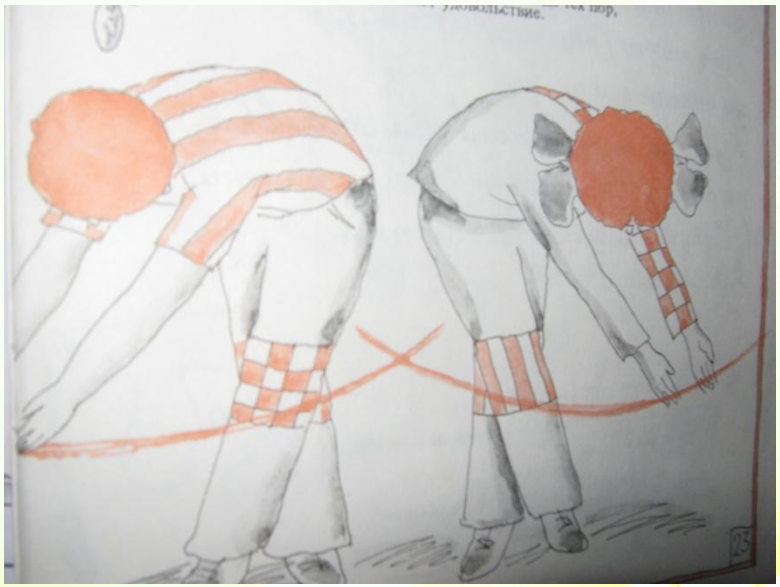
мозаика

лепка из глины и пластилина

Артикуляционная гимнастика

«Колыбель для слонёнка»

«Колебания маятника»



19

Вкусное варенье

- *улыбнуться*
- *открыть рот*
- *широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу*

20

Шарик

- *надуть щеки*
- *сдуть щеки*

21

Гармошка

- *улыбнуться*
- *сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу)*
- *не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)*

22

Барабанщик

- *улыбнуться*
- *открыть рот*
- *кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»*

23

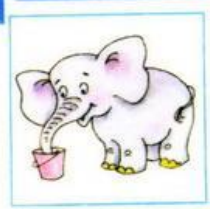
Парашютик

- *на кончик носа положить ватку*
- *широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх*

24

Загнать мяч в ворота

- *«вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)*
- *дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)*



13

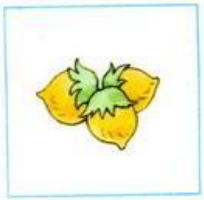
Слоник пьёт

- *вытянув вперёд губы трубочкой, образовать «хобот слоника»*
- *«набирать водичку», слегка при этом причмокивая*

14

Индюки болтают

- *языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл-бл...»*



15

Орешки

- *рот закрыт*
- *кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки*
- *на щеках образуются твердые шарики – «орешки»*

16

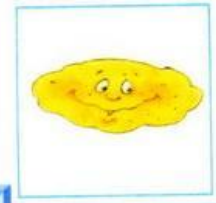
Качели

- *улыбнуться*
- *открыть рот*
- *кончик языка за верхние зубы*
- *кончик языка за нижние зубы*

17

Часики

- *улыбнуться, открыть рот*
- *кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой*



18

Блинчик

- *улыбнуться*
- *приоткрыть рот*
- *положить широкий язык на нижнюю губу*

Вывод:

- Взрослые люди поступают мудро и грамотно по отношению к своему здоровью, в отличие от подрастающего поколения

- важно систематически выполнять различные физические нагрузки, соответствующие возрасту:
  - делать утреннюю зарядку
  - учебную гимнастику
  - физкультминутки на уроках
  - участвовать в спортивных соревнованиях
  - ходить на экскурсии
  - развивать мышцы рук, заниматься учебной гимнастикой.

«При любом двигательном тренинге упражняются не руки, ноги, а мозг»
Н.А. Бернштейн