

На зарядку становись!

Авторы проекта:

Зубрилова Анна

Калухин Олег

Козлова Наталья

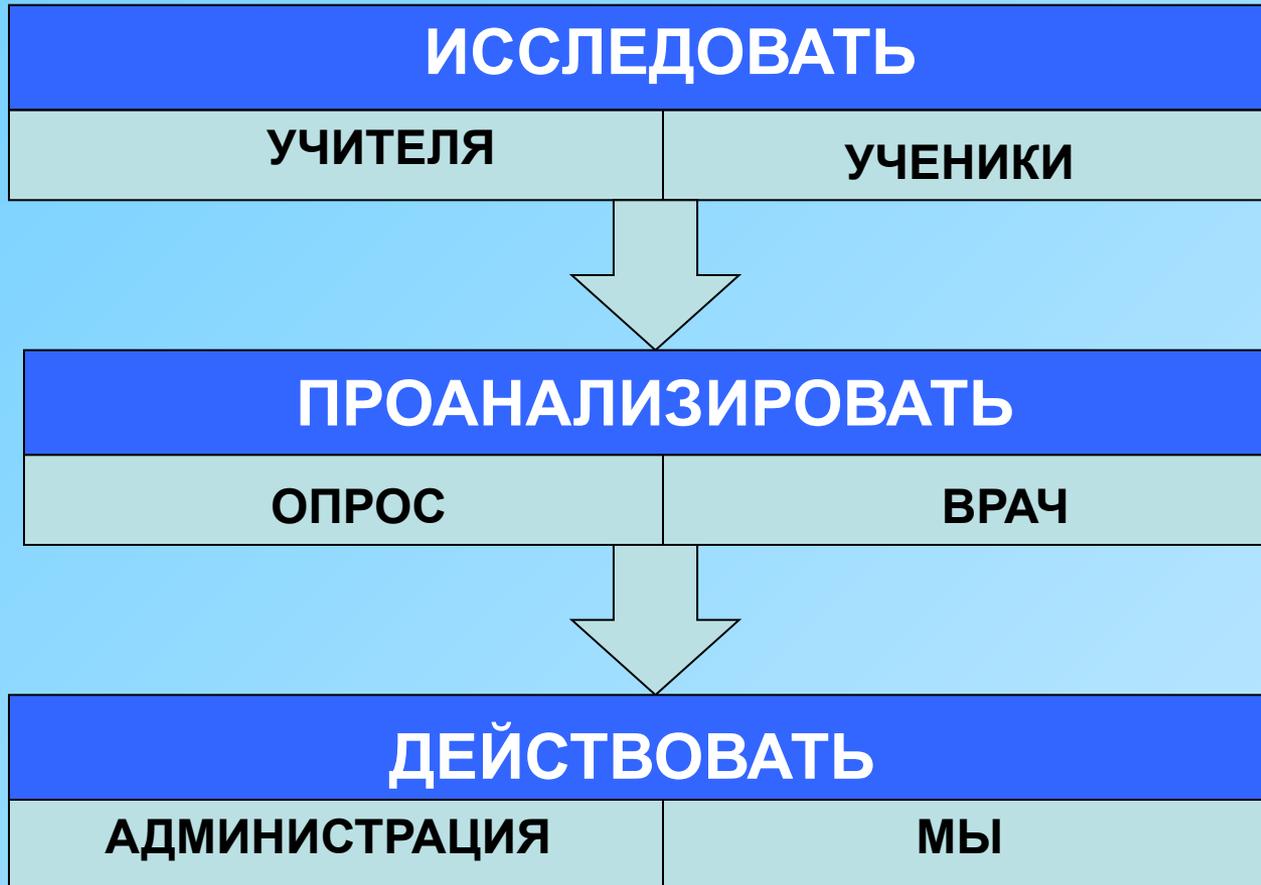
Кораблёв Егор



В школу мы пришли опять,
но хотим ещё поспать...

Фото учеников

Пути решения



Учителя

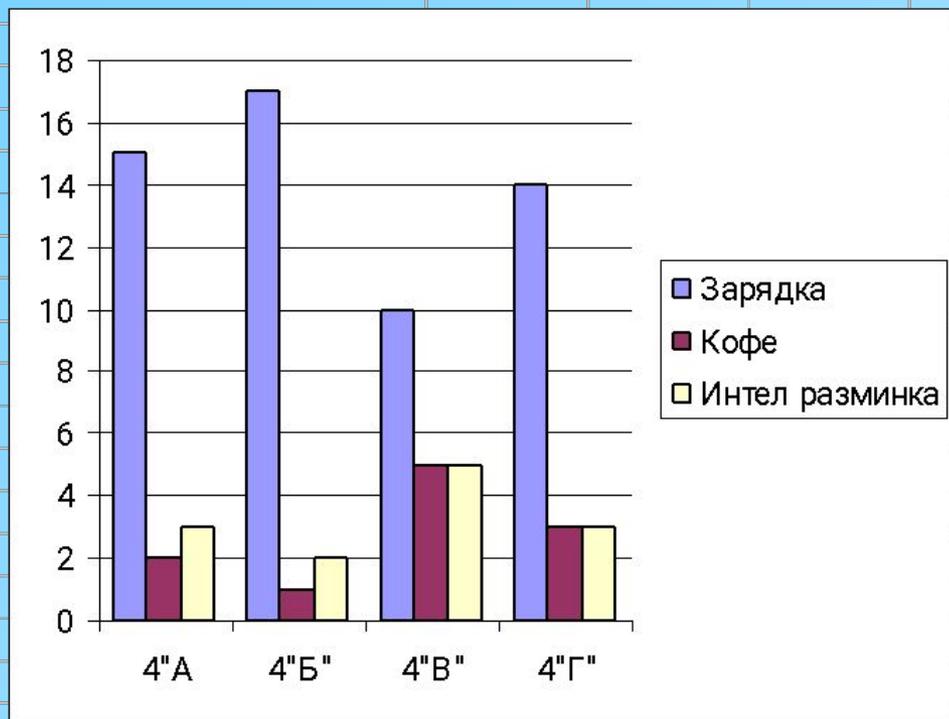


Мы провели исследование в младших классах и выяснили, что около 30% детей в начальной школе чувствуют усталость, недосыпание и не могут сосредоточиться на уроках.

Опрос учеников:

Как повысить работоспособность на первом уроке?

	4"А"	4"Б"	4"В"	4"Г"
Зарядка	15	17	10	14
Кофе	2	1	5	3
Интел разминка	3	2	5	3



Статистика



В начальных классах 297 обучающихся.

Из них:

имеют хронические заболевания – 11 человек

абсолютно здоровых- 0 человек.

Педиатры рекомендуют начать день с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу

Директор Лицея
Немчинова Татьяна
Валентиновна
одобрила нашу идею
и дала разрешение на
проведение « Недели
Зарядки»!

Фото директора

Цель утренней зарядки –

способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.

Для учащихся 1–4-х классов мы составили следующие комплексы упражнений:

I. Егор

Комплекс № 1

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Круговые вращения головой вправо-влево.
3. Правую руку поднять вверх, левая рука – внизу, кисти слегка сжаты в кулаки. Рывки руками назад со сменой положения рук.
4. Руки в стороны, круговые движения руками вперед-назад..
5. Наклоны туловища в стороны.
6. Руки на поясе. Повороты вправо-влево.
7. Приседания, руки вперед.
8. Ходьба на месте.



II. Аня

Комплекс № 2

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. Круговые вращения головой вправо-влево.
2. Руки в стороны, круговые вращения руками вперед-назад.
3. Руки на поясе, наклоны туловища в стороны.
4. Приседания, руки вперед-вверх.
5. Руки на поясе, прыжки на месте.
6. Руки к плечам, круговые движения руками вперед-назад.
7. Руки слегка согнуты в локтях, легкий бег на носках на месте.
8. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.



III. Олег

Комплекс № 3

И.п.: ноги на ширине плеч, все мышцы расслаблены.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Круговые вращения головой влево-вправо.
3. Руки согнуты в локтях, поднятие колена к локтю.
4. Руки на поясе, прыжки (ноги в стороны – вместе) с хлопком вверху на каждый второй счет.
5. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.



IV. Наташа

Комплекс № 4

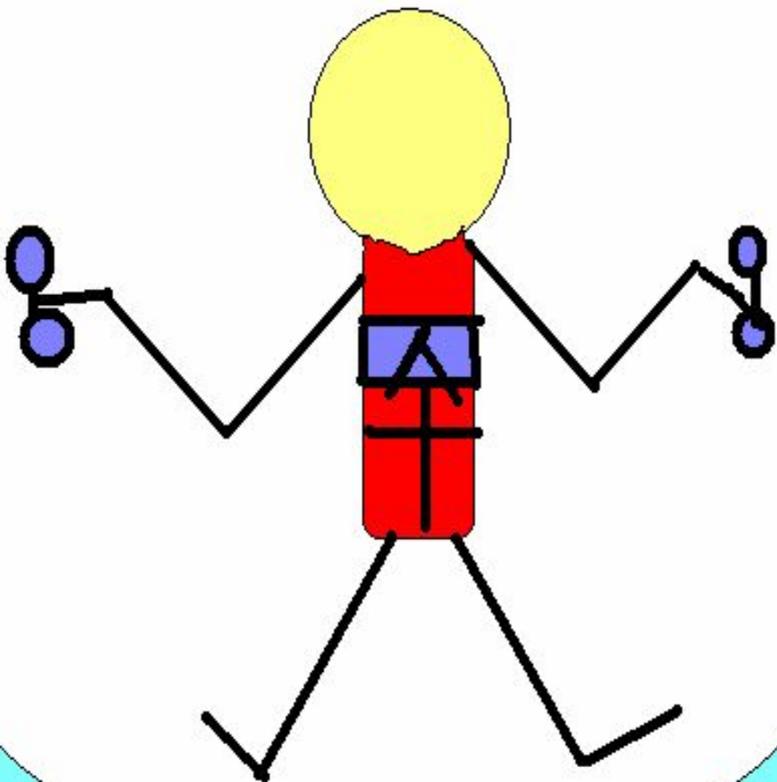
И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1. Наклоны головы вправо-влево.
2. Руки на поясе, поднять руки к плечам, вверх, потянуться.
3. Руки на поясе, повороты туловища вправо-влево.
4. Руки подняты вверх, наклоны с вытянутыми руками вправо – вперед – влево.
5. Руки на поясе, прыжки на месте с хлопками на внимание: впереди – вверху – за спиной (с возвращением рук на пояс на каждый второй счет).
6. Ходьба на месте, колени поднимаются до прямого угла, носок оттянут вниз.



Эмблема

На зарядку становись!



– Доброе утро, ребята!!! Улыбнитесь друг другу!!!

Фото с зарядки

– Приятного вам дня, ребята!!! Успехов в учебе!!!



ИТОГ :

1. **Делая физические упражнения, ученики получают массу положительных эмоций, которые остаются на протяжении всего дня.**
2. Атмосфера в классе становится добрее.
3. Ученики стали заниматься лучше и активнее проявлять себя на уроках.
4. Самочувствие ребят тоже улучшилось.
5. Сократилось число опаздывающих в школу.

На зарядку становись!

Фото учеников