 Сегодня успешность обучения детей в школе во многом определяется уровнем здоровья.  Актуальность проблемы выполнения зарядки  обусловлена следующими  данными:

1. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста;
2. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей.

        В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой. Начать нужно с проведения ежедневной зарядки и непросто зарядки, а учить детей при этом правильно дышать.

         Важнейшим средством всестороннего развития детей именно она и является. Зарядка должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний. Равномерно воздействуя на мышцы, зарядка активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

   Цель моего  исследования - было привить ученикам начальной школы интерес к  зарядке, включив элементы её и в урок. Для этого на каждом уроке, вместо физкультминутки проводила дыхательную зарядку, которая хорошо описана в пособии Л.М. Козыревой.

    Задача моего исследования - создать комплекс упражнений, которые направлены на формирование осанки, укрепления зрения, улучшения кровообращения, а также на выработку рационального дыхания и интересны детям.

    В начале 2016-2020 учебного года я провела  опрос среди учеников своего класса, так как в период с 7 до 10 лет вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии, разумном режиме физической активности. Данный опрос показал, что утреннюю зарядку делают самостоятельно 12% детей из  участвовавших в опросе .Но монотонные упражнения для семилетних детей утомительны, поэтому начинаем с имитации движения насекомых, птиц, животных показанные учителем.

1. Для улучшения осанки и укрепления мышц голеностопа выполняют следующие упражнения:
   * ходьба на носках – и.п.: руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты, встать на носки, смотреть вперед-вверх;
   * ходьба на пятках – встать на пятки, руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты;
   * ходьба на внешней стороне стопы;
   * ходьба на внутренней стороне стопы.
2. Имитация ходьбы великана – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).
3. Имитация ходьбы гнома – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.
4. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.
5. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и..п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.
6. Имитация движения полета птиц. Учащиеся выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.
7. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед.
8. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову. Передвигаться на ногах и руках вперед. Это упражнение необходимо для укрепления позвоночника и мышц спины. С целью развития скоростно-силовых качеств выполняются прыжковые упражнения из полу приседа и полного приседа, а также другие различные прыжки.
9. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полу приседе. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.
10. Имитация прыжков лягушки. Прыжки – из полного приседа. И. п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.
11. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.
12. Для развития скоростно-силовой подготовленности достаточно интересны прыжки в парах, друг через друга, так называемая «Чехарда». Один партнер принимает упор присев, голова обязательно наклонена вперед, второй партнер кладет руки на спину первому и, отталкиваясь двумя руками одновременно, прыгает через него. Это упражнение предназначено для учеников второго и третьего классов.
13. Для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины выполняется ходьба на руках в парах. Один партнер становится на руки, второй держит его ноги. Первый партнер передвигается на руках, второй держит ноги первого и двигается за ним. Это упражнение очень интересно для школьников, но требует большого внимания и осторожности. Выполнять его следует в медленном или среднем темпе, крепко держа ноги партнера. Учитель должен проследить, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по весу и росту. Упражнение предназначено для третьеклас сников, но и ученики второго класса успешно справляются с ним.
14. Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств предлагаются прыжки приставными шагами.
15. Бег боком (правым боком вперед, а затем левым).
16. Бег спиной вперед.
17. Ускорение (быстрый бег). Учениками второго и третьего классов выполняются различные беговые упражнения.
18. Высокое поднимание бедра. Ученик поочередно поднимает вверх правое, а затем левое бедро; спина должна быть прямой, руки работают, как при беге, при выносе вперед-вверх правого бедра вперед выносится левая рука, при выносе левого бедра – правая рука.
19. За хлёст бедра. Ученик поочередно выполняет за хлёст бедра назад, руки работают, как при беге, спина прямая.
20. С ноги на ногу. Поочередно вынос бедра вперед, то правой, то левой ногой. Нога, находящаяся сзади, – прямая, спина прямая, руки работают, как при беге, смотреть вперед-вверх.

Заканчивается адаптационный период, и переходим к  4 комплексам упражнений, которые созданы мной и направлены на формирование осанки, укрепления зрения, улучшения кровообращения, а также на выработку рационального дыхания и интересны детям. Также я решили, что зарядку целесообразно проводить на каждом уроке физкультуры и если позволяет погода, на свежем воздухе и во время проведения подвижных игр.

**1 комплекс упражнений стоя:**

     1.  И. п. - основная стойка .

     Наклоны головы вправо ( вдох), влево ( выдох), назад(вдох), вперёд(выдох). Повторить 4 раза

Круговые движения головой вправо (вдох), затем влево (выдох) Повторить 4 раза

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

2. .  И. п. - основная стойка.

Поднимаем плечи одновременно вверх (вдох), опускаем (выдох). Повторить 4 раза

Поднимаем плечи попеременно: правое (вдох), левое (выдох.) Повторить 4 раза

1. И. п.- руки перед грудью

  Рывки руками (вдох), правая рука - вверх, левая вниз (выдох)

Рывки руками (вдох), правая рука - вниз, левая - вверх (выдох). Повторить 4 раза.

1. И. п.  -  ноги на ширине плеч

Круговые движения согнутыми руками в локтях вперед (вдох),  круговые движения прямыми руками назад (выдох) Повторить 4 раза

1. И. п.  -  ноги на ширине плеч

Руки вытянуты в стороны ладонями вверх. Покачивание 4 раза вверх вниз (вдох)

Руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Покачивание 4 раза вверх вниз (выдох)

Правая рука вперёд, левая в сторону ладонями вверх Покачивание 4 раза вверх вниз (вдох)

Левая рука вперёд, правая в сторону ладонями вниз. Покачивание 4 раза вверх вниз (выдох)

Правая рука вперёд, левая в сторону ладонями вниз. Покачивание 4 раза вверх вниз (вдох)

Левая рука вперёд, правая в сторону ладонями вниз. Покачивание 4 раза вверх вниз (выдох)

Обе руки вперёд ладонями вверх. Покачивание 4 раза вверх вниз (вдох)

Обе руки вперёд ладонями вниз. Покачивание 4 раза вверх вниз (выдох)

Упражнения нормализуют кровообращение в мышцах рук и  плечевого пояса, вытягивают позвоночник.     Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

6.  И. п. - руки на поясе

1 -  наклон вправо (вдох)

2 -  и. п.;

3 -  наклон влево(выдох)

4 -  и. п.

5.наклон вперёд (вдох)

6.-и. п.

7. наклон назад (выдох)

8. и. п.      Повторить 4 раза.

Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

7. И. п.  -  ноги - на ширине плеч, руки на поясе

Повороты туловища вправо (вдох), влево (выдох)

Повторить упражнение 4 раза.

  8.  И. п.  -  ноги - на ширине плеч, чуть согнуты, руки на коленях.

    Дышать 1,5 минуты животом: втянуть живот (вдох) и выдохнуть спокойно через рот, надувая живот, как мячик, не задерживая дыхание. Повторить упражнение 4 раза.

Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание, возвращает органы брюшной полости на место.

8. и. п.- руки на поясе

Носки врозь, пятки врозь. Встать на носки (вдох), опуститься (выдох)

Носки вместе, пятки врозь.  Встать на носки (вдох), опуститься (выдох)

Носки и пятки вместе. Поднимаем носки (вдох), опускаем (выдох).

Повторять упражнения по 10 раза.

9.и. п. - руки на поясе

Правая нога шаг вперед (вдох), и. п. (выдох)

Правая нога шаг назад (вдох), и. п. (выдох)

Левая нога шаг вперед (вдох), и. п. (выдох)

Левая нога шаг назад (вдох), и. п. (выдох)

Повторять упражнения по 10 раза.

10.и.п. основная стойка

Прыжки на двух ногах, ноги в стороны, руки вверх-хлопок (вдох), и.п. (выдох) Укрепляются мышцы ног, и улучшается подвижность суставов.

**2 комплекс упражнений:**

1.и. п. сидя, ноги прямо перед собой, руки за головой.

Движение носками ног на вдох - от себя, на выдох от себя. Повторить 10 раз.

Движение носками ног на вдох – в стороны, на выдох и. п. Повторить 10 раз.

2.и. п. сидя, ноги прямо перед собой, руки за головой.

Наклон вправо (вдох), и. п. (выдох). Наклон влево (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

3.и. п. сидя, ноги в стороны, руки за головой.

Наклоны вправо (вдох), и. п. (выдох). Наклон влево (вдох), и. п. (выдох). Наклон к носкам ног (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

4.и. п. сидя, ладони рук за туловищем опора на пол.

Подъём прямых ног вверх (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

Подъём прямых ног вверх (вдох), согнуть в коленях (выдох) Повторить 10 раз

5. и. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Локоть правой руки к левой коленке (вдох), и. п. (выдох). Локоть левой руки к правой коленке (вдох), и. п. (выдох). Повторить упражнение 4 раза.

6.и. п.- лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

Подъём прямых ног (вдох), и. п.- (выдох). Повторить 10 раз.

7..и. п.- лёжа на спине, ноги прямые, руки за головой.

Подъём согнутых ног в коленях к голове (вдох), и. п.- (выдох). Повторить 10 раз.

8. и. п.- лёжа на спине, ноги прямые, руки за головой.

Прямая правая нога влево (вдох), и. п. (выдох). Прямая левая нога вправо (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

9. и. п.- лёжа на спине, ноги прямые, руки за головой.

Согнутая правая нога влево (вдох), и. п. (выдох). Согнутая левая нога вправо (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз

10. и. п.- лёжа на спине.

Велосипед на счёт до 10.

11. и. п. руки обхватывают согнутые колени, при этом голова прижата к ним.

Покачивание вперёд ( вдох), назад (выдох). Повторить 10 раз.

**3 комплекс упражнений:**

1. лёжа на правом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Прямая нога вверх (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

2. лёжа на правом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Прямая нога вверх (вдох), согнуть в колене (выдох). Повторить 10 раз.

3. лёжа на правом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Ноги согнуты в коленях. Подъём левой ноги вверх (вдох), и. п. (выдох) Повторить 10 раз.

4. лёжа на правом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Подъём прямых ног вверх (вдох), и. п. (выдох) Повторить 10 раз.

5. лёжа на правом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Подъём левой ноги к голове (вдох), и. п. (выдох) Повторить 10 раз.

6. лёжа на левом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Левая нога вверх (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

7. лёжа на левом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Прямая нога вверх (вдох), согнуть в колене (выдох). Повторить 10 раз.

8. лёжа на левом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Ноги согнуты в коленях. Подъём правой ноги вверх (вдох), и. п. (выдох) Повторить 10 раз.

9 . лёжа на левом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Подъём прямых ног вверх (вдох), и. п. (выдох) Повторить 10 раз.

10. лёжа на левом боку, опираясь рукой согнутой в локте о пол.

Подъём правой ноги к голове (вдох), и. п. (выдох) Повторить 10 раз.

**4 комплекс упражнений:**

1.и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Руки сгибаются в локтях (вдох), и. п. (выдох). Повторить 5 раз.

2.и. п.- стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Правая рука и левая нога вверх (вдох), и. п.- (выдох). Повторить 5 раз.

3. и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Руки сгибаются в локтях (вдох), и. п. (выдох). Повторить 5 раз.

4. и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Прямая правая нога вверх (вдох), согнуть в колене, прижав к туловищу (выдох). Повторить 5 раз.

Прямая левая нога вверх (вдох), согнуть в колене, прижав к туловищу (выдох). Повторить 5 раз.

5. и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Руки сгибаются в локтях (вдох), и. п. (выдох). Повторить 5 раз.

6. и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Прогибаем спину (вдох), выгибаем (выдох). Повторить 5 раз.

7. и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Резкий бросок грудью на пол (вдох), и. п. (выдох). Повторить 5 раз.

8. и. п. – стоя на четвереньках, стопы ног скрещены и подняты вверх.

Втягиваем живот (вдох), расслабляем (выдох). Повторить 5 раз.

9.и. п. - стоя на коленях, руки в стороны.

Обхватываем себя руками (вдох), и. п. – (выдох). Повторить 10 раз.

10. и. п. - стоя на коленях, руки в замок вверху над головой.

Присед вправо (вдох), и. п. (выдох). Повторить 10 раз.

Эти упражнения необходимы для укрепления позвоночника и мышц спины.

Данные комплексы упражнений выполняются не по четвертям, как обычно, а в зависимости от погоды. Хорошая погода - на улице 1- 4 комплексы. Сырая и холодная – 3-4 комплексы.

Зимой мой класс в полном составе на лыжах.

В конце года я провела повторный опрос и выяснила, что количество учеников, выполняющих  утреннюю зарядку самостоятельно, увеличилось на  48%.

              Выполнение зарядки учениками моего класса          Таблица

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество учеников | Выполняют утреннюю зарядку самостоятельно дома |  | Выполняют утреннюю зарядку только в школе |  |
| 1 - й  класс (24) | 3 |  | 21 |  |
| 2 - й класс (24) | 10 |  | 14 |  |
| 3 - е  классы (24) | 14 |  | 10 |  |
| 4- классы  (24) | 18 |  | 6 |  |

   На основе полученных данных  были сделаны следующий вывод:

можно привить ученикам интерес к самостоятельному выполнению утренней зарядки

Утренняя зарядка делает человека:

1.более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день,     дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

2. укрепляет здоровье,

3. закаливает организм,

4. развивает двигательные качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, выносливость),

5. формирует правильную осанку,

6.улучшает функциональное состояние различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта).

7. позволяют снять психическое напряжение учащихся начальной школы после длительной сидячей работы за партой во время уроков