

## ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

Ухватов Е.Н.

г. Белгород, МБОУ Гимназия № 3, 3 «Б» класс

В современном обществе все чаще рождаются дети со слабым здоровьем и с отклонениями в развитии. Этому способствует множество факторов: невысокий уровень медицины в России, нехватка финансирования, плохая экология, высокий уровень заболеваемости родителей (особенно матерей), рост травматизма, детская заболеваемость, и т.д. И каждый год эта цифра увеличивается, лишь семь процентов детей рождаются здоровыми.

Поэтому стоит острая проблема в поддержании здорового образа жизни детей. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды, таких как эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм ребенка, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В частности особую значимость имеют занятия физической культурой. Основой для оптимального эмоционального состояния ребенка на весь день является утренняя зарядка. Эмоциональные процессы регулирует все функции ребенка, такие, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др. Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст.

В связи с этим нами сформирована проблема исследования: влияет ли регулярная утренняя зарядка на эмоциональное состояние ребенка. Решение данной проблемы составило цель нашей работы.

Объект исследования: эмоциональное состояние ребенка.

Предмет исследования: динамика эмоционального состояния ребенка после утренней зарядки.

Гипотеза: Предполагаем положительную динамику в эмоциональном состоянии ребенка при систематическом выполнении утренней зарядки.

Мы использовали следующие методы и задачи исследования:

– обзор и анализ литературы по данной теме,

– исследование влияния утренней зарядки на эмоциональное состояние ребенка,  
– разработка комплекса упражнений для утренней зарядки.

Здоровый человек – это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика (зарядка).

Утренняя зарядка направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Утренняя зарядка значительно повышает настроение и укрепляет нервную систему.

Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Утренняя зарядка делает ребенка более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день.

Правила утренней зарядки.

Утреннюю зарядку надо делать на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате.

Очень важно правильно дышать при выполнении упражнений.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно и снижается к концу утренней гимнастики, продолжительность должна составлять 5 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому пси-

хическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения с музыкальным сопровождением благотворнее влияют на организм, вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции.

Наше исследование:

Исследование представляет собой выполнение ребенком (возраст 10 лет) утренней зарядки по предложенному определенному комплексу занятий в течение трех недель с целью выяснения влияния регулярной утренней зарядки на эмоциональное состояние ребенка.

Для повышения физической нагрузки и поддержания у ребенка интерес к утренней гимнастике, через определенное время усложнили упражнения, изменили темп их выполнения, увеличили количество повторений.

Результаты каждого дня мы заносили в таблицу.

Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что ребенок – участник проекта в течение трех недель после утренней зарядки чувствовал себя намного бодрее, чем в дни без выполнения утренней зарядки. Эмоциональное состояние улучшилось, настроение в течение этих недель оставалось положительным.

В результате проделанной работы нами был определен комплекс занятий в качестве утренней зарядки для детей школьного возраста, улучшающий работоспособность, повышающий эмоциональную деятельность.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

Различные виды ходьбы:

– Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)

– Упражнения на растягивание (на развитие гибкости)

– Упражнения на потягивание

– Танцевальные движения

– Бег трусцой и легкие прыжки

– Дыхательные упражнения

Проведенные исследования показали, что утренняя зарядка положительно влияет на эмоциональное состояние, улучшает настроение ребенка.

В ходе исследования были решены поставленные задачи и подтверждена гипотеза, согласно которой наблюдается положительная динамика эмоционального состояния ребенка при систематическом выполнении утренней зарядки.

Очевидна и практическая значимость данного исследования, так как материалы работы могут быть полезны учителям для занятий перед началом урока с детьми физической гимнастикой в течение 4-5 минут.

### Комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднимать через стороны вверх, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение – выдох.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ноги.

6. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же с левой ноги. Темп средний.

7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени – выдох; выпрямится, руки к плечам – вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимаю туловище, расправьте плечи. Темп средний.

8. Исходное положение – упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

9. Исходное положение – упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.

10. Исходное положение – стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо – вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад – выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево – вдох; исходное положение – выдох; наклон назад, руки за голову – вдох; исходное положение – выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Про-

должительность 40–50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.

14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох.

#### Заключение

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая

неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни.

Тем самым исследование показало, что через утреннюю гимнастику можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но и улучшать эмоциональное состояние детей.

#### Список литературы

1. Ананьев В.А. и др. Общая валеология: Конспект лекций / Под ред. Петленко В.П. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 231 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
4. Физическая культура. Научно-методический журнал. – 2000. – № 3.
5. URL: [http://revolution.allbest.ru/psychology/00205761\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/psychology/00205761_0.html).