



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ИРКУТСКА
"ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

Исследовательский проект

«Дополненная реальность как мотивация к зарядке ШКОЛЬНИКОВ»

ДВОРЕЦ
детского и юношеского творчества

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
«ЕГЫНОБОРЦИ»
КОРДОНАМ НЕСТЯ

**Комплекс
утренней зарядки
с дополненной реальностью**

Подготовил:
Хайрутдинов Владислав
МАОУ ДО «Дворец творчества»

GENARATE

ШАГ 1
Скачайте приложение

ШАГ 2
Наведите свое устройство
на триггер

ШАГ 3
Испытайте магию
дополненной реальности

Направленность: Физкультурно-спортивная
Творческое объединение: «Тропинки родного
края»

Автор работы:
Хайрутдинов Владислав,
11 лет, 4класс
МАОУ ДО «Дворец творчества»

Руководитель работы:
Павловская Татьяна
Анатольевна
МАОУ ДО «Дворец творчества»

Иркутск, 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Площадка реализации проекта	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования г. Иркутска "Дворец детского и юношеского творчества", творческое объединение «Тропинки родного края»
Авторы проекта	Хайрутдинов Владислав Сергеевич
Куратор проекта	Павловская Татьяна Анатольевна
Тип проекта	Исследовательский
Гипотеза проекта	Актуальность выбранной темы работы заключается в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы и их родителей к выполнению утренней зарядки с помощью современных технологий.
Цель проекта	Целью работы является создание современного и увлекательного комплекса упражнений утренней зарядки для школьников.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение видов утренней зарядки, мотивации к ее проведению. 2. Изучение информационных источников по исследуемой теме, в том числе, что такое зарядка, ее польза, влияние на организм. 3. Проведение опроса одноклассников для разработки комплекса упражнений утренней зарядки. 4. Изучение приложений для гаджетов, подходящих для трансляции зарядки, их сравнение. 5. Создание своего комплекса упражнений утренней зарядки. 6. Подготовка брошюры для школьников с комплексом упражнений утренней зарядки, популяризация своего комплекса утренней зарядки с помощью смартфона.
Этапы реализации проекта	<p>Организационно-исследовательский: анализ проблемы, определение задач</p> <p>Деятельностный Сбор теоретической части проекта, выполнение практической части</p> <p>Заключительный: Создание брошюры с комплексом упражнений с дополненной реальностью для школьников.</p>
Методы достижения цели проекта	Проектный метод, метод исследования, метод анализа, метод сравнения.
Требуемые ресурсы	информационные
Ожидаемые результаты проекта	Использование брошюры с комплексом упражнений с дополненной реальностью для школьников, как мотивация к выполнению зарядки.

Пояснительная записка

Наверное, каждому знакомо чувство недосыпа и вялости по утрам. Хочется остаться в теплой постели, да и сил собираться и идти на учебу нет. А надо. Одним таким сентябрьским утром я задумался: как сделать так, чтоб с утра быть бодрым и энергичным? Первым что пришло на ум, это зарядка. Родители рассказали, что во времена СССР по радио каждое утро «проходила» гимнастика. Люди выполняли упражнения после сна под голос диктора, а сейчас, если такое и есть, люди ленятся выполнять это. В современном мире нас так же часто отвлекают гаджеты. Вместо зарядки, мы утром проверяем сообщения и просматриваем социальные сети.

Актуальность выбранной темы работы заключается в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы и их родителей к выполнению утренней зарядки с помощью современных технологий.

Целью работы является создание современного и увлекательного комплекса упражнений утренней зарядки для школьников.

Задачи:

1. Изучение видов утренней зарядки, мотивации к ее проведению.
2. Изучение информационных источников по исследуемой теме, в том числе, что такое зарядка, ее польза, влияние на организм.
3. Проведение опроса одноклассников для разработки комплекса упражнений утренней зарядки.
4. Изучение приложений для гаджетов, подходящих для трансляции зарядки, их сравнение.
5. Создание своего комплекса упражнений утренней зарядки.
6. Подготовка брошюры для школьников с комплексом упражнений утренней зарядки, популяризация своего комплекса утренней зарядки с помощью смартфона.

В теоретической части работы рассмотрено понятие «зарядка», ее история, виды и польза. Что такое дополненная реальность, рассмотрено понятие «Мотивации» и ее виды.

В практической части работы проведено анкетирование среди учащихся, выполнен анализ спортивных приложений для гаджетов, разработан свой комплекс утренней зарядки. Разработана брошюра с комплексом упражнений с дополненной реальностью, благодаря которой картинки «оживают».

В результате проделанной работы совместно с тренерами спортивного клуба «Единоборец» мы самостоятельно разработали свой комплекс утренней зарядки для школьников. Основной целью зарядки, является утренняя бодрость. Поэтому были выбраны упражнения направленные, на пробуждение организма школьника.

Комплекс упражнений мы разделили на четыре блока: разминка, бодрость, продвинутый уровень, сложный уровень.

Два блока обязательных упражнений - разминка и бодрость.

I Блок. Разминка.

Разминка выполняется перед любой силовой или кардио-тренировкой. Движения простые в исполнении и не требуют специальной подготовки.

II Блок. Бодрость.

Упражнения помогают проснуться, привести себя в рабочее состояние и зарядиться энергией. Движения простые в исполнении и не требуют специальной подготовки.

Рекомендуется к выполнению при соответствующей физической подготовке:

III Блок. Продвинутый уровень.

Добавление к комплексу силовых упражнений, укрепляют суставы и добавляют энергии и бодрости. Рекомендовано к выполнению.

IV Блок. Сложный уровень.

Силовые упражнения, рассчитанные на группу людей с хорошей физической подготовкой.

Как мотивацию к выполнению утренней зарядки, мы использовали технологию дополненной реальности. У нас получилась брошюра с комплексом упражнений, которые могут «оживать».

На сегодняшний день все пункты работы выполнены.

План реализации проекта

№	Мероприятие	Сроки выполнения	Место проведения	Ответственные
1	Изучение проблемы	3 сентября- 25 октября 2020г	Дворец творчества	Хайрутдинов В.С. Павловская Т.А.
2	Изучение информационных источников по данной проблеме	Октябрь-декабрь 2020г.	Дворец творчества	Хайрутдинов В.С.
3	Проведение анкетирования среди учащихся с целью подтверждения обозначенной проблемы	Ноябрь 2020 год	МБОУ г.Иркутска гимназия № 3	Хайрутдинов В.С.
4	Подготовка к реализации проекта	Октябрь-декабрь 2020г.	Дворец творчества	Хайрутдинов В.С.
5	Консультирование с тренерами спортивного клуба «Единоборец», создание комплекса упражнений	декабрь 2020г. - март 2021г.	Спортивный клуб «Единоборец»	Хайрутдинов В.С.
6	Апробация комплекса упражнений, представление на ВДУМ	Февраль 2021г.	МБОУ г.Иркутска гимназия № 3	Хайрутдинов В.С.

7	Защита проекта на НПК «Самое доброе исследование»	Март 2021 года	Дворец творчества	Хайрутдинов В.С.
8	Проведение фестиваля «Становимся мастерами»	Апрель 2021 года	Дворец творчества	Хайрутдинов В.С.
9	Подведение итогов проекта	Апрель 2021 года	Дворец творчества	
10	Определение перспективы исследования	Май 2021 г.	Дворец творчества	Хайрутдинов В.С. Павловская Т.А.

Практическая значимость проекта в создании комплекса утренней зарядки с дополненной реальностью, который изложен в прилагаемой брошюре. Действие оживших картинок будет продемонстрировано при защите проекта.

<p style="text-align: center;">Польза зарядки</p> <p>Прилив энергии. Хорошо начинать день с зарядки. Потому что растягиваются мышцы, кислород поступает в клетки организма и сердце начинает быстрее разгонять кровь. Тем самым появляются силы и повышается уровень бодрости.</p> <p>Исчезает лишний вес. Зарядка ускоряет метаболизм и запускает процессы пищеварения. Также нагрузки повышают общий тонус тела, укрепляют мышцы и сжигают лишние жировые отложения</p> <p>Иммунитет. Утренняя зарядка способствует получению здоровья и энергии на целый день. Поэтому считается, что зарядка повышает умственную деятельность и повышает иммунитет</p> <p>Настроение. Упражнения для зарядки несложные, а приятные и легкие. Значит, мозг начнет вырабатывать гормон счастья и радости. И вы начнете свой день с положительных эмоций.</p> <p>Сила воли. Просыпайтесь раньше и заставляя себя делать упражнения каждое утро, вы тренируете свою силу воли.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">Комплекс утренней зарядки с дополненной реальностью</p> <p style="text-align: right;">Подготовил: Хайрутдинов Владислав МАОУ ДО «Дворец творчества»</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ШАГ 1 Скачайте приложение</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ШАГ 2 Наведите свое устройство на триггер</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ШАГ 3 Испытайте магию дополненной реальности</p> </div> </div>
--	--