МБОУ КГО «СОШ №1 с углубленным изучением иностранного языка ИМ.Я.В. РУГОЕВА»

Творческий проект

Тема:

жОНГЛИРОВАТЬ – ЭТО ТРУДНО!?

**Авторы работы**

Исакова Анфиса, Циркова Эмма

Ученицы 4 « В » класса

**Руководитель творческого проекта**

Иванова Наталья Александровна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №1

с углубленным изучением

иностранного языка

им. Я.В. Ругоева»

г. Костомукша

2024 год

**Актуальность проблемы**

В начале учебного года Наталья Александровна принесла в класс мячики для жонглирования и предложила нам попробовать жонглировать. Ребятам эта идея понравилась, родители приобрели мячи для всех ребят, и мы все стали учиться жонглировать. Мы увлеклись этим занятием, вот и решили больше узнать о жонглировании.

**Гипотеза:** мы думаем, что научиться жонглировать быстрее могут взрослые.

**Цель:** выяснить, кто быстрее может научиться жонглировать: дети или взрослые.

**Задачи:**

1. Узнать историю возникновения жонглирования;
2. Освоить основные правила жонглирования;
3. Наблюдать за обучением жонглированию детей и взрослых;
4. Научиться показывать несложные приёмы жонглирования.

**Описание проектной работы и ее результаты**

1. **Теоретическая часть**

**Так, что же такое жонглирование?**

**Жонглирование** — одновременное умелое манипулирование тремя и более предметами, такими как мячи, пои, диаболо, палки, булавы и другие различные предметы включая отдельные спортивные снаряды разных видов спорта. Один из видов циркового искусства.

**Немного из истории жонглирования**

Обычно думают, что жонглирование зародилось вместе с цирковым искусством, что является очень большой ошибкой. Жонглировать люди начали очень давно. Самое древнее документальное подтверждение тому — египетские настенные рисунки

Жонглирование существовало в Древнем Риме, Греции, Китае, Японии.Китайские воины, перед битвой показывали врагу своё искусство жонглировать оружием, и зачастую, конфликт заканчивался, не успев начаться.

**Чем жонглируют?**

В основном мячами, булавами, кольцами, жезлами, акриловыми шарами, но также можно жонглировать чем угодно, начиная с яблок и заканчивая хрустальными вазами.

**Какие же виды жонглирования существуют? Рассмотрим некоторые из них.**

**Классическое жонглирование**

Данный вид основан на подбрасывании различных предметов в воздух. Начиная от классических мячиков или булав, и заканчивая чем-то экстраординарным вроде бензопил. Самый простой трюк в классическом жонглировании, он же является базовым при обучении - это каскад.

**Жонглирование на отскок**

Очень интересный вид жонглирования, заключается в манипулировании объектами, которые отскакивают от пола, или стены. Для такого жонглирования используются специальные мячики.

**Парное или перекидное жонглирование -** это двое, или большее число жонглеров перекидывают друг другу различные предметы. То есть жонглируют вместе.

**Почему жонглировать полезно?**

Спортивное жонглирование развивает:

* ловкость и выносливость,
* благоприятно воздействует на нервную систему,
* стимулирует творческий процесс,
* развивает мелкую и крупную моторику рук,
* улучшает осанку и зрение, реакцию, координацию движений, выносливость, боковое зрение, скорость,
* способность угадывать траекторию перемещения предметов.

1. **Практическая часть**

Методы исследования:

* поиск информации в интернете;
* изучение видео материалов;
* тренировки по обучению жонглированию;
* наблюдение за детьми и взрослыми во время обучения жонглированию;
* демонстрация жонглирования.

1. **Назначение и применение проекта.**

Проект интересен тем, кто хочет развиваться и физически, и умственно, кто хочет интересно и с пользой проводить свободное время, кто хочет улучшить свою осанку, укрепить мышцы, снять напряжение с позвоночника.

**Выводы :**

Научиться жонглировать может каждый:

* Нужно только очень захотеть.
* Систематически уделять время этому занятию.
* Быть настойчивым в достижении своей цели.

Наша гипотеза не подтвердилась - научиться жонглированию быстрее получается у детей!

1. **Электронные адреса:**

[**https://www.sportobzor.ru/poleznye-sovety/polza-zhonglirovaniya.html?ysclid=lr7y8seg7i820278669**](https://www.sportobzor.ru/poleznye-sovety/polza-zhonglirovaniya.html?ysclid=lr7y8seg7i820278669) **SportObzor**

[**https://www.youtube.com/watch?v=63Rh1t-i\_ro**](https://www.youtube.com/watch?v=63Rh1t-i_ro) **видео Как научиться жонглировать**

[**https://vk.com/im?sel=771988579&z=video160058785\_456239083%2F713d4e214824e1cfd9**](https://vk.com/im?sel=771988579&z=video160058785_456239083%2F713d4e214824e1cfd9) **ссылка на наше видео обучения жонглированию**